

TABLE DES MATIÈRES

LE « CERVEAU DU VENTRE »	10	Faire respirer son ventre	52
Un intestin, pour quoi faire ?	10	Une merveilleuse source de santé : l'auto massage intestinal	54
Le ventre et l'histoire	12	La posture, clé du ventre plat	56
Le ventre, émotion ou sensation ?	14	Exercices pratiques pour un ventre plat et en bonne santé	58
Le ventre, un « second cerveau »	16	Exercices pratiques suite	60
Le ventre en Orient	18		
Le ventre dans le monde judéo-chrétien	20		
ÉMOTIONS ET VENTRE INTIMEMENT LIÉS	22	LES TRAITEMENTS NATURELS	62
La tête et les jambes	22	Micromycothérapie pour l'intestin	62
Stress et ventre	24	Des minéraux pour l'intestin	64
Fatigue chronique et ventre	26	La gemmothérapie, des bourgeons « antiâge »	66
Insomnie et ventre	28	L'homéopathie : traiter le terrain	68
		Des plantes amies, la phytothérapie	72
		Petit répertoire de phytothérapie	75
		Les huiles essentielles du ventre	76
LA FLORE INTESTINALE	30	LES DIFFÉRENTES PATHOLOGIES	78
Une flore d'organismes amis : la flore intestinale	30	Côlon irritable et spasmes, quand l'intestin fait des nœuds	78
Les microbes du Dr Bach	32	Constipation, quand tu nous retiens !	80
Le nœud du problème : la villosité	34	Diarrhées, l'épuisement par le vide	82
Désintoxiquer l'intestin	36	Cancer colorectal : 100 % évitable	84
Lait et intestin	38	Diverticules : les microbes se fâchent	86
Prébiotiques, nourrissez votre flore	40	Les grandes maladies du ventre :	
Probiotiques : une flore régénérée	42	Crohn, RCH, maladie caeliaque	88
		Intestin et troubles métaboliques	90
		Ventre et tempérament	92
RETOUR À L'ÉQUILIBRE	44	LES DIX CLÉS DE LA FORME PAR LE VENTRE	94
Retrouver votre vitalité en agissant sur votre ventre	44		
Une diététique de l'équilibre	46		
Une gymnastique du ventre : la méthode du Dr Ehrenfried	48		
Ventre et exercice physique	50		

LE « CERVEAU DU VENTRE »

Un intestin, pour quoi faire ?

Développement embryologique

Quelques heures après avoir été fécondé, l'œuf dans le ventre de sa mère, ici l'utérus, entreprend une longue série de divisions cellulaires pour devenir embryon puis fœtus.

De la première division sont issues deux cellules, les blastomères. Dès la 40^e heure, quatre cellules sont créées. Puis vers la fin du 3^e jour, le développement atteint seize cellules. L'œuf prend alors le nom de morula, pour évoquer la petite mûre à laquelle il ressemble.

Cette morula se creuse de deux cavités embryonnaires entre lesquelles un liquide apparaît puis se dispose, en deux feuillets, le disque embryonnaire.

L'un de ces feuillets est l'ectoderme ou ectoblaste, l'autre l'endoderme ou endoblaste, auxquels s'adjoint bientôt un 3^e feuillet, le mésoderme ou mésoblaste.

À partir de là, l'embryon humain va subir une série de métamorphoses aussi merveilleuses que celles de la chrysalide avant de donner naissance au papillon resplendissant. Vers le 18^e jour se dessine le sillon neural. Il se soudera en tube neural pour produire la moelle épinière. C'est alors que l'extrémité antérieure se renflera pour donner le cerveau.

Chacun des trois feuillets embryonnaires aura ses responsabilités formatrices dans la structure globale du corps humain :

- l'ectoderme, feuillet externe, donnera naissance au système nerveux, à la peau, aux cheveux et aux ongles ;
- le mésoderme, feuillet moyen, engendrera muscles et squelette osseux, cœur, appareil circulatoire et sang, organes génitaux, rate, reins ;
- l'endoderme fournira enfin thyroïde, poumon, foie, pancréas et tout le tube digestif, dont les intestins.

Côlon et intestin grêle ont donc une origine endodermique, ainsi que les poumons et la glande thyroïde. Cette origine commune implique des corrélations fonctionnelles importantes, des liaisons anatomophysiologiques.

Rôle physiologique

Le tube digestif joue un rôle fondamental dans le maintien de la santé. C'est à ce niveau que la nourriture est digérée, c'est-à-dire assimilée par l'organisme pour lui fournir l'énergie dont il a besoin.

Les aliments liquides avalés, les aliments solides broyés par les dents et imprégnés de salive sont déglutis et quittent ainsi la cavité buccale sous forme de bouillie homogène. Le bol alimentaire traverse l'œsophage, passe dans l'estomac où sous l'action du suc gastrique il est liquéfié. Transformé ainsi, il franchit le sphincter pylorique pour gagner le duodénum, partie initiale de l'intestin grêle. Là, il est soumis à l'action des sucs digestifs sécrétés directement par la muqueuse intestinale et reçoit ceux excrétés par la vésicule biliaire, la bile, le pancréas, le suc pancréatique.

La majeure partie de l'absorption des aliments digérés se fait ainsi au niveau de l'intestin grêle : duodénum, jéjunum, iléon, par le jeu des viscosités intestinales et de transporteurs transcellulaires. Puis le bol alimentaire désagrégé, en partie digéré, passe dans le gros intestin, d'abord cæcum, puis côlon ascendant, transverse, descendant et sigmoïde.

Au niveau du côlon sont absorbés vitamines, sels minéraux, en particulier calcium. Le chyme s'épaissit par réabsorption de l'eau, se colore par les pigments biliaires, prend son odeur par l'intervention de dérivés soufrés.

Enfin, sigmoïde et rectum, partie terminale, sont le lieu de stockage des matières fécales ou fèces avant leur expulsion par défécation. L'aventure du bol alimentaire est terminée.

