

TABLE DES MATIÈRES

Avant propos	5		
Le « cerveau du ventre »	10		
Un intestin, pour quoi faire ?	10		
Le ventre et l'histoire	12		
Le ventre, émotion ou sensation ?	14		
Le ventre, un « second cerveau »	16		
Le ventre en Orient	18		
Le ventre dans le monde judéo-chrétien	20		
Émotions et ventre intimement liés	22		
La tête et les jambes	22		
Stress et ventre	24		
Fatigue chronique et ventre	26		
Insomnie et ventre	28		
La flore intestinale	30		
Une flore d'organismes amis : la flore intestinale	30		
Les microbes du Dr Bach	32		
Le noeud du problème : la villosité	34		
Désintoxiquer l'intestin	36		
Lait et intestin	38		
Prébiotiques, nourrissez votre flore	40		
		Probiotiques : une flore régénérée	42
		Retour à l'équilibre	44
		Retrouver votre vitalité en agissant sur votre ventre	44
		Une diététique de l'équilibre	46
		Une gymnastique : la méthode du Dr Ehrenfried	48
		Ventre et exercice physique	50
		Faire respirer son ventre	52
		Une source de santé : l'auto massage intestinal	54
		La posture, clé du ventre plat	56
		Exercices pratiques pour un ventre plat en bonne santé	58
		Exercices pratiques suite	60
		Les traitements naturels	62
		Micromycothérapie pour l'intestin	62
		Des minéraux pour l'intestin	64
		La gemmothérapie, des bourgeons « antiâge »	66
		L'homéopathie : traiter le terrain	68
		Des plantes amies, la phytothérapie	72
		Petit répertoire de phytothérapie	75
		Les huiles essentielles du ventre	76

Un intestin, pour quoi faire ?



Développement embryologique

Quelques heures après avoir été fécondé, l'oeuf 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 4^oe heure, quatre cellules sont créées. Puis vers la fin du 3^e jour, le développement atteint seize cellules. L'oeuf 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 chry-

salide 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.

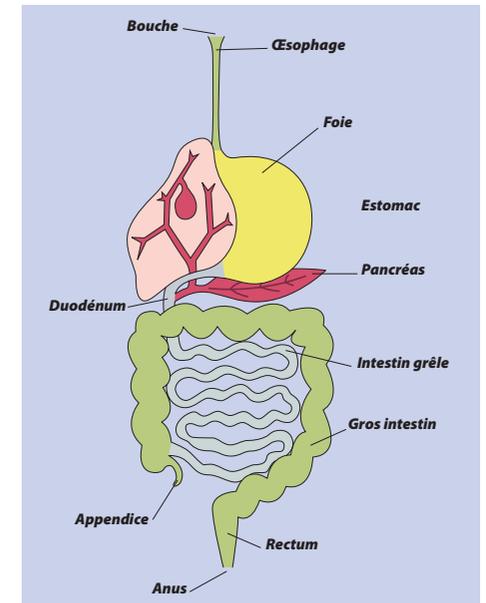
Rôle physiologique

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'oesophage, 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.