Daniel **Kieffer**

LA PETITE PHARMACIE FAMILIALE EN NATUROPATHIE

Plantes, remèdes, outils et superaliments

les essentiels DANIEL KIEFFER

jouvence EDITIONS

Du même auteur, dans la même collection

Acidose et mucose toxiques
Les 10 Cerveaux de la naturopathie
La Détox holistique
Pardonner et se pardonner
Réaliser son autobilan de vitalité
Satisfaire ses besoins, se libérer de ses frustrations
Les Eaux de détox

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-327-5

Maquette de couverture : Oreka Graphisme
Couverture : Frank Pitel
Illustration de couverture : AdobeStock.com : ©Igor, ©ToheyVector
Illustrations intérieures : voir notes, sauf pages 123 et 124 : © Éditions Jouvence et AdobeStock.com : p.45 : © Eléonore H, p.51 : ©Marc, p.67 : ©Aleksa Mikhailechko, p.68 : ©boonchuay1970, p.70 : ©andriigorulko, p.91 : ©Андрей Попов , p.96 : © Victor Koldunov, p.103 : ©snapgalleria, p. 105 : ©IndrePau, p.113 : ©New Africa, p.118 : ©Катя Лозовская.
Logo Essentiels Daniel Kieffer : Oreka Graphisme
Maquette intérieure : Stéphane Angot et SIR
Mise en pages : Frank Pitel

Tous droits de reproduction,
traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

- Avertissements 7
- Qui est Daniel Kieffer ? 9
- Introduction : la naturopathie en marche 11
  1. Le causalisme d'Hippocrate 13
  2. Le paradigme holistique 15
  3. Mises en garde importantes 17
  4. Gare aux « anti… » ! 19
  5. Ne pas oublier le terrain ! 20
  6. Les petits remèdes de confort 21

Partie 1. Les grands remèdes incontournables et polyvalents 23

1. L'argile 24
2. Le chlorure de magnésium 28
3. La zéolithe activée 30
4. Le bicarbonate de soude 32
5. Le vinaigre de cidre 37
6. L'huile de Haarlem® 39
7. Le Regulat® 41
8. L'huile de nigelle ou cumin noir 43
9. Le gingembre 46
10. Le miel 47
11. Les propolis 49
12. L'huile de rose musquée du Chili 51
13. L'Élixir du Suédois® 53
14. Le silicium organique 54
15. L'argent colloïdal 57
16. Le charbon végétal activé 59
17. Les prébiotiques, probiotiques et symbiotiques 61
18. La chlorophylle magnésienne 64
19. Le psyllium blond 67
20. L'aloe vera 68
21. Le maté vert 70

22. L'aspirine : amie ou ennemie ? 72
23. Le Vita Fons II® 74
24. Marron d'Inde, pierre de shungite, savon de Marseille, et autres astuces de santé… 76

Partie 2. Les outils, appareils et systèmes utiles à la santé 81
1. Les extracteurs de jus 82
2. Les déshydrateurs 84
3. Les aimants 85
4. La bouillotte chaude 88
5. La poche à lavement (ou la poire) 90
6. Le papier Rigollot® 92
7. La ouate thermogène 93
8. Le *lota* pour faire *neti* 95
9. La piézoélectricité 97
10. Les écarteurs de narines 99
11. Les stylets pour le nez 100
12. Les râpe-langue 104
13. Les cure-oreilles 105
14. Le Bol d'air Jacquier® 106
15. L'appareil Holo Électron® 109
16. Les diffuseurs d'huiles essentielles 112
17. Le *Vitaliseur* de Marion® 115
18. Les ioniseurs d'appartement 116
19. Le ClimaMaske® 117
20. Les poches Yokool® 119
21. Les harmoniseurs énergétiques 120
22. L'équilibreur de mâchoires 122
23. Pour *vortexer* l'eau de sa douche 125
24. Dans les toilettes : une douchette et un petit banc 126
25. Les Luminette® 128
26. Le bain Yunohana® 129

Partie 3. Nos amies les plantes 133
1. Préparations conseillées 134
2. Les plantes pour éliminer : la détox 137

3. Les plantes amies des fonctions naturelles 141
4. Les amies des intestins 143
5. Les amies des voies urinaires 144
6. Les amies des pompiers : au feu ! 144
7. Les amies des immunités 145
8. Les adaptogènes 145
9. Les amies de la circulation 146
10. Les amies de la prostate 147
11. Les amies des articulations 148
12. Les amis du tonus 149
13. Les amies de la libido 150
14. Les amies de l'anus 151
15. Les amies des yeux 151
16. Les amies du cycle féminin 152
17. Les amies de la ménopause 153

Partie 4. De quelques alicaments, superaliments et aliments fonctionnel 155

1. Le germe de blé 156
2. Les graines germées 157
3. Le pollen frais 158
4. La levure alimentaire 159
5. La maca 161
6. La cannelle 163
7. Les cinq champignons d'exception 164
8. Le curcuma 170
9. Le clou de girofle 172
10. Les œufs de caille 173
11. La poire de terre ou yacon 174
12. La *lucuma* de soie 174
13. L'ail et l'oignon 175
14. Le thé vert et le thé pu-erh 177
15. Le (bon) vin rouge (bio) 177
16. Les huiles végétales précieuses 180
17. Les huiles végétales plus rares et précieuses 181
18. *Quid* des huiles animales ? 182
19. Les aliments lactofermentés 184

20. Les petits fruits rouges 185
21. La grenade et la papaye fermentées..... 186
22. Les fruits de mer 187
23. Les algues marines 188
24. Les algues dites bleu-vert..... 189
25. Les fèves de cacao..... 191
26. La pulpe de baobab 192
27. Le moringa *(M. oleifera)*..... 193
28. Quelques oléagineux..... 194
29. Le maïs violet..... 194

Conclusion..... 196
Notes..... 197
Glossaire..... 210
Adresses utiles pour la santé 221

Pictogrammes

Attention

Pour aller plus loin

À retenir

Bon à savoir

Citation

Notre collection « Les essentiels Daniel Kieffer » se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement. À noter : chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents.

N. B. : l'auteur a noté son estimation de l'efficacité d'un produit ou d'un système à l'aide de croix :

- de + : efficace ;
- à ++++ : très efficace.

Avertissements

- Les textes, méthodes, techniques, tests ou conseils présentés dans cet ouvrage ne peuvent en aucune façon se substituer à un **diagnostic médical** qui demeure la démarche indispensable du médecin pour identifier une maladie et choisir le traitement adéquat.

- Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à **ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel** et à **ne jamais abandonner un traitement en cours sans l'avis éclairé de leur médecin** référent ou de leur spécialiste.

- Notre objectif est de **faire mieux connaître** un certain nombre d'approches appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale, et largement intégrées en naturopathie au plan international.

- Il est aussi d'**inviter des unités de recherche** à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques de terrain, afin d'éclairer toujours mieux les effets de différents remèdes naturels, superaliments ou plantes, les validations cliniques étant hélas bien trop rarement encadrées à notre connaissance.

- La naturopathie n'étant ni une médecine alternative ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé. Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne : en l'occurrence, le naturopathe agira

tantôt dans le champ de la **prévention primaire active** (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme **acteur, complémentaire des soins médicaux classiques** (allopathie) ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie…), tantôt comme **accompagnateur des processus de régénérescence** (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera **l'éducateur de santé globale** incontournable et l'hygiène de vie de la personne, sa qualité de vie, sa vitalité et son terrain seront pour lui prioritaires.

- Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique **médecine intégrative** où chaque praticien trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde[1].

- Quelques passages de ce livre ont été directement inspirés de résumés issus d'une publication antérieure[2].

Qui est Daniel Kieffer ?

- Le fondateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bio nutrition. Une formation grand public s'est ouverte en 2019.

- Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris VIII (études diplômantes de psychologie, sciences de l'éducation, lettres étrangères, botanique et hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses **médecines dites douces ou naturelles** et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en psychothérapie transpersonnelle, sophrologie, différentes formes de yoga et de méditation, qi gong, phyto-aromathérapie, musicothérapie, iridologie, massages, ostéopathie naturopathique, thérapies énergétiques… En France, mais aussi en Allemagne (*Heilpraktiker* de la *Faschule Saarbrücken*), en Italie (LUINA) et au Québec (EESNQ), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages d'études. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de **naturopathie holistique** qui lui est cher.

- Pendant longtemps chargé de formation à la Croix-Rouge française, à l'École européenne d'ostéopathie de Maidstone (Grande-Bretagne) et à l'Institut supérieur de psychologie de Paris VII, il est aussi souvent intervenu comme consultant au Collège ostéopathique de France, à l'Institut de biokinergie, à l'école

ISMET de Barcelone et à l'École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec.

- Il fut l'un des membres cofondateurs de la FENAHMAN (devenue aujourd'hui « La Féna », fédération nationale représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), et fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'intergroupe santé du Parlement européen pour la naturopathie. Audité par le Sénat en 2013 comme expert de la naturopathie, il est régulièrement invité à participer aux débats parlementaires sur la santé publique. Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président. Il est aussi engagé dans le comité pédagogique et sémantique de la prestigieuse *World Naturopathic Federation* dans la perspective de dialoguer avec l'OMS pour une meilleure reconnaissance de la profession.

- Il préside l'Union européenne de naturopathie, et est membre du Registre des praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).

- Il a animé depuis 1976 des milliers de conférences, des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de santé naturelle corps-âme-esprit auquel il consacre sa vie.

Introduction : la naturopathie en marche

Les fondamentaux de la naturopathie ont été offerts à la connaissance du plus grand nombre depuis bien longtemps. Le courant hygiéniste, apparu à la fin du XVIIIe siècle, a marqué l'Europe comme les États-Unis, via les grands promoteurs du jeûne, de la nutrition, de la culture physique, de l'hydrothérapie, de l'hypnose et de la relaxation, des massages, des réflexologies ou du magnétisme notamment. Ces pionniers de la vie saine ont généré le courant des médecines naturelles jusqu'à la moitié du XXe siècle. Au creuset de cette mouvance bien souvent inspirée de la pensée d'Hippocrate*, une vaste synthèse fut réalisée dans les années 1940 par un homme d'exception, Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994). Formé tout d'abord à l'enseignement de la philosophie comme à celui de la culture physique, c'est comme biologiste *stricto sensu* qu'il demeure en nos mémoires, tel le père de la naturopathie française[3].

Si, aux États-Unis, le terme fut forgé sur l'alliance linguistique des mots anglais *nature* et *path* (signifiant la voie, le chemin de la nature), la racine française allia plutôt le latin *natura* et le grec *pathos*, qui expriment exactement **la passion pour la nature,** ce que l'on ressent au naturel.

* Tous les termes désignés par un astérisque sont définis dans le glossaire, en fin d'ouvrage.