



Retranscription écrite de la conférence web exceptionnelle
avec Christian Brun

A. La naturopathie : Définition

1. Qu'est-ce que la naturopathie ?
2. Que sont les *humeurs* en naturopathie ?
3. L'importance des émonctoires ?
4. Les quatre techniques majeures de la naturopathie
5. Pourquoi et quand s'adresser à un naturopathe ?
6. La notion de prévention en naturopathie ?

B. Le foie : un organe extraordinaire

1. Qu'est-ce que le foie ?
2. Le foie : un carrefour fondamental
3. Les fonctions du foie
4. Le drainage : l'activation du foie
5. Le foie : l'organe lanceur d'alertes
6. Les quatre émonctoires
7. Les conseils pour bien drainer son foie
8. Les poisons à éviter
9. Le foie et la thyroïde
10. Le foie et les émotions

C. Questions en direct des webinautes

1. Comment exprimer ses émotions ?
La technique des écritures
2. Le nettoyage du foie selon Andreas Boritz
3. Les aliments à éviter pour protéger son foie
4. Combien de fois par semaine faut-il jeûner ou faire de diètes ou mono diètes ?
5. L'intérêt du charbon activé
6. Quels sont les examens fiables à faire pour contrôler son foie ?
7. Qu'est-ce qu'un bilan de vitalité ?
8. Le café est-il toxique ?
9. Quels sont les rapports entre la phyto et le foie ?
10. Comment devient-on naturopathe ?
11. Un point situé sous du côté droit est-il synonyme d'un mauvais fonctionnement du foie ?
12. L'hypertension et le foie
13. Le foie et les problèmes gastriques
14. Le foie et le sucre dans l'alimentation



Christian Brun

Frédéric : Bonsoir à toutes et à tous. Bienvenue dans ce nouveau webinaire organisé par *Santé Corps Esprit*. Ce soir nous avons enfin le grand plaisir d'accueillir de la naturopathie, de la vraie naturopathie pure et dure puisque c'est aux origines de la naturopathie que Christian Brun va chercher ses solutions et remèdes pour mieux nous aider. Christian Brun, bonsoir et bienvenue. Vous êtes naturopathe, auteur de nombreux ouvrages, vous êtes formateur au CENATHO qui est une école de naturopathie. Vous êtes également adhérent à une organisation, à la FENAHAM (Fédération Française de Naturopathie). Vous avez écrit de nombreux ouvrages et notamment un sujet qui nous intéresse ce soir qui est *Nettoyer et drainer son foie*. Dans ce livre, nous avons l'occasion d'en retirer un certain nombre d'enseignements et de solutions que vous allez aussi nous évoquer ce soir. Vous avez été surtout l'élève et le collaborateur de Pierre-Valentin Marchesseau qui a véritablement initié et structuré les grands principes de la naturopathie contemporaine.

Nous allons évoquer ce soir, plusieurs points importants qui posent beaucoup de problèmes avec un dénominateur commun, le foie.

A. La naturopathie : Définition

Frédéric : Christian Brun, bonsoir de nouveau. Est-ce que vous pourriez, en quelques mots, nous expliquer les grands principes de la naturopathie ? Et que veut véritablement dire se soigner par la nature ?

1. Qu'est-ce que la naturopathie ?

Christian Brun : Premièrement il faut donner une définition de la naturopathie. Premièrement ce n'est pas une médecine douce, ce n'est pas une médecine parallèle, ce n'est pas une médecine au sens exact. C'est plutôt une hygiène de vie conforme à notre physiologie. Ne serait-ce qu'au niveau digestif, c'est-à-dire qu'on ne peut pas mettre n'importe quoi dans le tube digestif comme on ne peut pas mettre n'importe quoi dans une voiture qui roule au diesel ou au super. C'est exactement la même chose. L'avantage de Marchesseau, c'est que quand il est revenu des États-Unis, il a structuré la naturopathie française, il a mis des grandes bases c'est-à-dire qu'il s'est reposé sur une science qui s'appelle le vitalisme. C'est-à-dire que l'on considère qu'il y a une force vitale qui siège dans notre système glandulaire et notre système nerveux. Cette batterie du corps humain se situe ici et il faut éviter de gaspiller cette énergie parce qu'elle est auto-guérisseuse. Par exemple lorsque vous vous faites une plaie, elle guérit spontanément même s'il faut éventuellement la désinfecter. Quand vous vous faites une fracture, il y a du *cal osseux* qui s'opère de manière spontanée. Quand vous mangez quelque chose avariée, il y a de la diarrhée, c'est simplement pour essayer de vous sauver. Donc cette force vitale est hyper importante. C'est la première des choses.

2. Que sont les humeurs en naturopathie ?

Christian Brun : La deuxième chose hyper importante en naturopathie, c'est l'utilisation des termes qui peut peut-être faire sourire un peu mais que l'on appelle les *humeurs* c'est-à-dire les liquides qui sont à l'intérieur de notre organisme. Si on prend le cas d'un homme de 70 kilos, il a à peu près de 42 à 49 litres de liquide : le plasma, les sérums intra et extracellulaires. C'est de la

qualité de ces humeurs que dépend la qualité de nos cellules. Ces humeurs, ce sont ces liquides qui apportent à nos cellules de l'oxygène mais également les nutriments issus de gestion mais également véhiculent ce qu'ont fabriqué les cellules, c'est-à-dire des hormones, des neurotransmetteurs, des enzymes, les immunoglobulines, etc... Les humeurs véhiculent également les déchets issus du métabolisme cellulaire. La qualité de ces humeurs est très importante. Comme disait Marchesseau : « c'est à la fois le fleuve nourricier et le tout-à-l'égout ». C'est vrai que si mes humeurs ne sont pas nettoyées régulièrement au niveau de mes émonctoires, justement au niveau du foie, intestins et vésicule biliaire, les humeurs étant trop encrassées même si j'apporte des éléments incroyables, merveilleux, diététiques, sans produits chimiques ou quoi que ce soit à mes cellules, ces éléments nutriments ne pourront pas aller jusqu'au niveau de la cellule parce qu'il y aura trop de déchets autour.

Le désavantage également c'est que tous les éléments qui seront fabriqués par les cellules ne pourront pas sortir de la cellule pour être véhiculés vers différents organes. Et les déchets qui sont à l'intérieur de la cellule, qui sont dus au métabolisme ne pourront pas être évacués non plus. Dans le plus sympathique des cas la cellule va mourir, elle va se nécroser et être remplacée ; dans le plus mauvais des cas les déchets qui sont à l'intérieur de la cellule, qui ne peuvent pas être évacués, vont altérer le noyau cellulaire et dans ces cas-là, on fait une prolifération anarchique cellulaire c'est-à-dire le cancer d'où l'équilibre permanent, ce que l'on appelle l'homéostasie en permanence. Il faut apporter des éléments bien sûr biologiques, il faut essayer de prendre des aliments du terroir, de saison, adaptés en fonction de l'activité physique de l'âge, etc.

3. L'importance des émonctoires ?

Christian Brun : Il y a cette notion d'émonctoires qui est très importante en naturopathie, on en a quatre. La peau, quand on transpire on évacue certains éléments, l'intestin, le foie et vésicule biliaire, les voies respiratoires avec les crachats et les choses comme ça et ensuite les reins avec les urines. Quatre portes de sortie, comme disait Marchesseau c'est très important. Il y a un équilibre, on apporte de bonnes choses mais en même temps il faut nettoyer régulièrement la machine, ce sont des choses très importantes en naturopathie. Les humeurs, la force vitale qui gère tout ça et les émonctoires.

4. Les quatre techniques majeures de la naturopathie

Frédéric : Est-ce que c'est après que sont venues s'inscrire les huiles essentielles, la réflexologie plantaire, la phytothérapie, etc. ? C'est d'abord l'hygiénisme, après le vitalisme ?

Christian Brun : Oui c'est-à-dire que la naturopathie repose sur quatre techniques majeures. L'alimentation, l'exercice physique, la psycho relaxation et ensuite bien sûr l'hydrologie. Et après on peut introduire les huiles essentielles, les plantes, etc. mais toujours dans un but émonctoriel, pas dans un but anti-symptomatique. Si on donne ça en anti symptomatique, j'ai mal à la tête je prends un peu d'huile essentielle de menthe poivrée que je me mets sur les tempes, c'est vrai que ça fait du bien mais on n'est pas allé chercher la cause du mal de tête or le but du naturopathe est d'aller chercher la cause de la cause de la cause...

5. Pourquoi et quand s'adresser à un naturopathe ?

Christian Brun : Hors antenne on m'a dit que l'on m'appelait «Dr House», c'est tout à fait ça, c'est-à-dire que le but est là. Si c'est pour remplacer un Doliprane par un cachet d'aspirine par un autre élément, c'est l'équivalent, c'est mieux bien entendu mais nous, naturopathe, on va aller chercher quelle est la raison. Peut-être un problème oculaire, un problème crânien, un problème cervical, un problème de pieds plats, peut-être un problème de foie, il y a plein de solutions. C'est pour ça qu'une consultation de naturopathie dure une heure, une heure et demie voire deux heures.

Frédéric : Ce qui n'empêche pas d'apporter des solutions parce que quand on a mal à la tête, avant de savoir quelle en est la cause, c'est bien d'en être soulagé.

Christian Brun : Bien sûr c'est pour ça que je pense qu'il y a une collaboration à faire entre l'allopathie, l'homéopathie, la naturopathie, toutes ces techniques devraient s'unir. Une femme qui a une salpingite aiguë, c'est-à-dire une infection des trompes avec risques de stérilité définitive, ce n'est pas en allant voir le naturopathe que l'on a solutionné le problème. Il va falloir prendre des antibiotiques et après le naturopathe va pouvoir agir en disant «on va refaire la flore intestinale, on va drainer le foie et autres». Un gosse fait une laryngite striduleuse. Il a du mal à respirer, ce

n'est pas en lui mettant un cataplasme de feuilles de chou bio broyées qu'on va solutionner le problème. Il va falloir lui donner de la cortisone et après on va se poser la question pourquoi le gosse a fait ça. C'est ça l'intelligence, c'est pour ça que je pense qu'il y a une collaboration absolument indispensable avec toutes les techniques, l'ostéopathie, l'aromathérapie, l'allopathie, l'homéopathie, etc.

Frédéric : Nous rappelons à nos internautes régulièrement qu'il ne faut jamais arrêter un traitement allopathique au profit ou au détriment d'une thérapeutique qui n'est pas forcément prouvée et éprouvée.

Christian Brun : Et puis on n'a pas forcément les compétences. Moi je suis chargé au CENATHO, du cours soit sur le diabète, soit en cancérologie, je les conseille en adjuvant, pas en disant «vous n'allez pas faire de chimio, vous n'allez pas faire de radiothérapie», absolument pas. Le naturopathe qui fait ça, c'est un danger public.

6. La notion de prévention en naturopathie ?

Frédéric : Un dernier point important, quelle est la notion de prévention en naturopathie ?

Christian Brun : L'idéal serait de ne pas être en curatif mais en préventif. La naturopathie c'est ça puisque les définitions c'est une hygiène de vie conforme à notre physiologie c'est-à-dire que si j'ai une hygiène de vie correcte, par exemple je ne devrais pas avoir de pathologie ou de désagrément. Par contre si je dérègle ça, je vais avoir peut-être des selles qui vont être trop blanches ou alors une constipation ou alors éventuellement des douleurs, des choses comme ça parce que je n'aurais pas respecté cette hygiène de vie.

B. Le foie : un organe extraordinaire

Frédéric : Avec la naturopathie, on s'inscrit complètement dans l'idée de *Santé Corps Esprit*. C'est pour ça que nous sommes là, avec le physique, la prévention, le corps et l'esprit de la relaxation, la détente, la sophrologie, etc. qui viennent s'inscrire aussi dans le cadre de la naturopathie. Vous avez évoqué tout à

l'heure les émonctoires. Mais avant d'évacuer, peut-être faut-il filtrer ? S'il faut filtrer peut-être allez-vous de parler de votre organe phare qui est le foie ? C'est quoi le foie ?

1. Qu'est-ce que le foie ?

Christian Brun : C'est la plus grande usine métabolique du corps. Il y a une chose très importante aussi c'est que tout ce que vous introduisez dans l'intestin va au niveau du foie. Il y a une relation entre l'intestin grêle et le foie, que l'on appelle la *veine porte*. On l'appelle *porte* parce qu'elle *porte* tous les éléments que l'on a dans l'intestin. C'est-à-dire que si je mets des aliments biologiques, le foie reçoit des éléments biologiques. Si je mets du chocolat, le foie reçoit du chocolat et si je mets des médicaments, le foie reçoit des médicaments. C'est très important, c'est fondamental dans la responsabilité de savoir ce que l'on a dans l'intestin sans pour autant avoir un obscurantisme ou un fanatisme particulier pour certaines choses. Je suis un épicurien et je le revendique. Je préfère être comme je suis, plutôt que comme certains : verts, gris et chiants. Je fréquente beaucoup les salons pour faire des conférences et c'est vrai qu'il y a des gens qui font peur. Les naturopathes ne sont pas du tout des gens sectaires.

Je répète, donc de l'intestin il y a une veine, que l'on appelle la *veine porte*, qui va au foie. Le foie va filtrer le sang qui rentre dedans. Il y a 2 400 litres de sang par jour environ qui passent dans le foie pour se faire filtrer. 70% viennent de la veine porte et 30% viennent de l'artère hépatique qui vient du cœur. Le résultat de cette filtration, ça donne la bile qui est stockée dans la vésicule biliaire et au moment de la digestion, la vésicule se contracte, envoie la bile dans le duodénum pour lubrifier le bol fécal, c'est-à-dire que ça permet aux matières fécales de glisser plus facilement et d'éviter certaines constipations, ça permet l'émulsion des graisses, ça fait une sorte de vinaigrette, ensuite ça permet l'alcalinisation du milieu duodénal parce que les aliments ont transité par l'estomac, or l'estomac est acide et les aliments sont enrobés d'une couche d'acidité et si on reste comme ça, les sucs pancréatiques qui viennent de se déverser au même endroit ne seraient pas actifs.

2. Le foie : un carrefour fondamental

Frédéric : Attendez Christian. La bouche, l'œsophage, l'estomac, le duodénum là il y a un carrefour fondamental avec le foie et le pancréas

et après ça va dans le long périple de l'intestin et après le côlon et après par ici la sortie.

Christian Brun : Donc la bile est très importante, c'est un déchet utile. Émulsion des graisses, alcalinisation du milieu duodénal, lubrification du bol fécal et ça aide à la synthèse de la vitamine K, c'est la vitamine de la coagulation et vous savez pourquoi on l'appelle vitamine K ? Parce que ça a été découvert par un danois et que coagulation en danois ça se dit *koagulation*. Il y a une chose aussi très importante, c'est que si le foie est engorgé, c'est-à-dire qu'on l'a fait trop travailler, notamment entre Noël et le jour de l'an, le foie ne peut pas remplir cette fonction épuratrice très importante de filtrer 2 400 litres de sang, donc à ce moment-là le sang qui va ressortir du foie est dans le même état de celui qui y est rentré...

Frédéric : Pas complètement.

Christian Brun : Une bonne partie, si le foie n'a pas filtré, il ressort quasiment dans le même état donc le sang qui ressort par la veine sus-hépatique repart au niveau du cœur, il y a tout un circuit et la première porte de sortie tout de suite après le foie, c'est la voie respiratoire. La voie respiratoire, les poumons, les sinus, etc., leur but est de dégager le CO₂ et de prendre de l'oxygène mais là si le sang qui rentre au niveau respiratoire est encrassé, le poumon va essayer de nettoyer ce sang et c'est pour ça que l'on assiste à des pathologies respiratoires avec des rhumes, les pneumonies, des choses comme ça.

Frédéric : Vous êtes en train de dire que certaines pathologies respiratoires sont dues au foie ?

Christian Brun : Tout à fait.

3. Les fonctions du foie

Frédéric : On finit un peu la théorie, le foie a combien de fonctions ?

Christian Brun : On pourrait dire 300 fonctions.

Frédéric : C'est vrai que si on en coupe un petit bout, il repousse ?

Christian Brun : Quand vous coupez 3/4 d'un foie, en un mois il retrouve sa forme anatomique et physiologique si la personne a supporté l'intervention chirurgicale bien entendu. C'est un organe extraordinaire, c'est un des seuls organes qui peut se régénérer aussi

rapidement à condition qu'on lui foute la paix. Si on est sans arrêt en train de le titiller ou de lui apporter des éléments nocifs, il n'aura pas le temps de se régénérer. C'est pour ça qu'après le jour de l'an, on voit dans tous les journaux comment drainer le foie après les fêtes. C'est une aberration complète puisque le foie est saturé, il n'en peut plus donc ce n'est pas le moment de lui donner un surcroît de travail. Au contraire, il va peut-être falloir d'abord le soutenir, le régénérer pour ensuite pouvoir le drainer.

Frédéric : On voit partout qu'il faut drainer le foie.

Christian Brun : Il y a une force vitale dans le foie, il a une capacité, lorsqu'il est saturé de déchets, il ne peut pas remplir cette fonction, il est saturé c'est pour ça que les autres émonctoires essaient de prendre en charge l'élimination. À ce moment-là il ne va pas falloir le drainer parce qu'il est déjà fatigué donc si encore vous le drainer alors qu'il est fatigué, ce n'est pas bon.

4. Le drainage : l'activation du foie

Frédéric : Drainer, c'est activer, c'est ça ?

Christian Brun : Tout à fait, par exemple le radis noir, les artichauts et les choses amères, après les fêtes c'est à éviter. Il faut d'abord le régénérer avec des plantes qui vont le chouchouter : le desmodium, le chardon marie ou le chrysanthellum americanum, des choses comme ça et après, au bout d'une semaine ou 15 jours, après avoir cessé de manger du chocolat, du foie gras et puis peut-être d'autres choses plus ou moins nocives, à ce moment-là on pourra peut-être drainer le foie mais on ne peut pas le drainer tout de suite, immédiatement sinon on va créer un mal plus important que le mal originel.

5. Le foie : l'organe lanceur d'alertes

Frédéric : Quelles sont les principales manifestations physiques qui nous font penser au foie ?

Christian Brun : Il peut y avoir plein de manifestations puisque le sang qui ressort par le foie est encrassé. Après il va aller soit au niveau des voies respiratoires, soit au niveau cutané, dans ces cas-là on aura des boutons, soit éventuellement il va aller par exemple faire d'autres pathologies, un mal de tête, des nausées, des vertiges, la langue blanche de plein de petites choses comme ça. Il peut y avoir même des

vomissements, mais c'est toujours dans le sens positif pour la personne. C'est-à-dire un effet d'éliminer en permanence, on essaye d'aider les organes qui sont sollicités de manière trop importante.

Frédéric : Est-ce que vous nous dites qu'il ne faut pas entraver les manifestations du corps, c'est ça ?

Christian Brun : Tout à fait. Si par exemple vous avez mangé quelque chose avariée, vous avez par exemple des vomissements ou une diarrhée. On essaie d'arrêter ou au contraire on surveille pour essayer de voir s'il y a un problème. Et on essaye bien sûr de déterminer quelle est la substance qui était vraiment vomitive ou diarrhéique ? Alors que si je prends un produit X ou Y, même naturelle, je vais bloquer la diarrhée et dans ces cas-là je vais garder les éléments à l'intérieur de mon organisme.

Frédéric : Alors j'ai mal à la tête, j'ai des boutons, j'ai de l'acné, j'ai de la diarrhée, j'ai plein de signes, comment orienter vers le foie ? Est-ce que je vais avoir la langue chargée, est-ce que je vais avoir les yeux fatigués, quels sont les signes ?

Christian Brun : Il peut y avoir une fatigue excessive par exemple, c'est une des causes de la fatigue parce que là aussi vous avez une fatigue, soit on arrive à déterminer la fatigue, on se dit je dors mal, j'ai des soucis, on comprend pourquoi il y a de la fatigue mais des fois les gens dorment bien, il n'y a pas de problèmes d'ordre personnel, financiers ou quoi que ce soit et ils sont toujours fatigués, ils ont du mal à se lever le matin, ils ont du mal à faire leur travail donc il va peut-être falloir aller chercher quelle est la cause de la fatigue. Une des causes, ça peut être un problème hépatique mais ça peut être aussi la maladie de Lyme, une mononucléose, un début de cancer, ça peut être plein de choses et ça, le rôle du naturopathe va être justement d'aller chercher quelle est la source de cette fatigue alors que si vous donnez simplement en disant vous êtes fatigué, je vais prendre un peu de ginseng ou autre, c'est ridicule. Ça, c'est de l'allopathie, alors avec des produits naturels c'est mieux mais on n'a pas été chercher la cause à chaque fois. Le but du naturopathe, va être d'aller chercher la cause de la cause de la cause de la cause.

Frédéric : On reste dans le symptomatique ?

Christian Brun : Oui, tout à fait mais c'est beaucoup mieux, je n'ai pas dit qu'il ne fallait pas le faire, si on est fatigué, on prend un peu de guarana, des choses un

peu comme ça, ça donne un peu la pêche mais si ça perdure, il faut se poser la question, quelle est la source, pourquoi je suis fatigué d'une manière exacerbée sans pour autant avoir travaillé de trop ou alors même sans insomnie ou quoi que ce soit.

Frédéric : Est-ce qu'il y a un horaire du foie ?

Christian Brun : On rejoint la médecine chinoise, c'est entre une heure et trois heures du matin c'est pour ça que quand on fait une anamnèse en naturopathie, on pose des tas de questions, on pose la question de savoir vers quelle heure vous vous réveillez dans la nuit pour aller uriner ou quoi que ce soit. Si la personne répond entre une heure et trois heures du matin, tout de suite le naturopathe va se dire qu'il y a peut-être un petit problème de nature hépatique. Après on pose d'autres questions, est-ce que vous avez tendance à faire des bronchites, est-ce que vous avez tendance à avoir des hémorroïdes, ça nous apporte des renseignements en disant que l'organe vraiment cible, c'est le foie.

Frédéric : Chez les naturopathes, il n'y a pas que le foie j'imagine mais là on parle du foie.

Christian Brun : Il y a quatre émonctoires. Une personne fait par exemple une colique néphrétique, ce n'est pas le foie.

6. Les quatre émonctoires

Frédéric : Vous pouvez rappeler les quatre émonctoires ?

Christian Brun : La peau quand on transpire, la voie respiratoire qui est un émonctoire presque de secours donc normalement son rôle est simplement de dégager le gaz carbonique et de prendre de l'oxygène. Le troisième c'est le rein, quand on va uriner on dégage surtout des substances cristalloïdales dues aux acides par exemple et puis ensuite vous avez foie-vésicule-intestin.

Frédéric : Vous avez dit qu'il fallait soutenir le foie...

Christian Brun : Pas toujours, ça dépend. C'est là le rôle du naturopathe quand il va faire son anamnèse, un questionnaire très long plus le bilan, un bilan par exemple que l'on appelle bilan de vitalité pour qu'on essaie de savoir quelle est la force vitale de la personne et son degré d'encrassement. C'est-à-dire que si la personne n'a pas beaucoup d'énergie et qu'elle est hyper encrassée, on ne va peut-être pas trop la solliciter

parce qu'elle n'en peut plus déjà donc au contraire on va soutenir le foie mais si par contre la personne n'a pas trop de déchets dans son organisme et qu'elle a une bonne vitalité, on va pouvoir peut-être drainer. C'est là le rôle de mesure du naturopathe.

7. Les conseils pour bien drainer son foie

Frédéric : Quelques trucs quand même parce que c'est utile. Pour drainer, admettons que le foie à une bonne vitalité, que la personne soit assez bien mais qu'elle ait besoin de le drainer parce que c'est la saison. Quels seraient vos conseils pour drainer le foie ?

Christian Brun : La première chose à faire c'est d'arrêter d'apporter des poisons au niveau du foie. Que ce soit l'alcool, les produits chimiques, etc., déjà la première des choses c'est qu'on arrête d'empoisonner le foie sinon si c'est pour donner des trucs et puis continuer à mal à s'alimenter, mal penser, mal boire, etc.

Frédéric : Mal penser ?

Christian Brun : Oui parce que tout ce que vous mangez, tout ce que vous buvez, tout ce que vous pensez passe par le foie et ça, on en parlera certainement tout à l'heure. Le foie n'aime pas les colères rentrées et les frustrations. Donc essayez d'éviter de continuer à avoir une action sur le foie qui soit négative. Ensuite on va éventuellement réchauffer le foie. Le foie, c'est l'organe le plus chaud de l'organisme, c'est pour ça que les anciens mettaient la bouillotte et une ceinture de flanelle autour de la taille, ça va réchauffer les reins et le foie. Ça, c'est très important. Le foie adore le chaud et puis après si on veut vraiment le drainer, on va donner des plantes qui sont un peu amères, il faut qu'il y ait un peu de soufre dedans, ça va titiller un peu le foie et la vésicule biliaire. Par exemple on va d'abord commencer par les plantes potagères, un peu de radis noir en rondelles, un peu d'artichauts à manger, des choses amères, pissenlit et puis ensuite on peut passer aux plantes médicinales. Si je veux drainer mon foie, je prendrais peut-être du jus de radis noir avec un peu de précaution, c'est-à-dire que le jus de radis noir, attention s'il y a des calculs biliaires, ça peut être catastrophique dont il faut y aller doucement. Ensuite ça peut être par exemple prendre un produit qui s'appelle l'huile de Haarlem qui est un produit à base de térébenthine, de soufre, de lin et de chlorophylle, ça existe depuis 1 500 ans.

Frédéric : Ça s'avale ?

Christian Brun : Oui ce sont des capsules. Ensuite reprendre par exemple de l'artichaut, tout ça en phytothérapie, en gélules ou alors en gemmothérapie ou quoi que ce soit.

Frédéric : C'est quoi la gemmothérapie ?

Christian Brun : C'est l'utilisation des jeunes pousses et des jeunes bourgeons. Au niveau énergétique c'est très chargé donc on peut utiliser du romarin par exemple, la gentiane qui est une plante amère donc ça peut être très intéressant en plus de ça la gentiane est drainante au niveau hépatique et en même temps anti-dépressive. Et qu'est-ce qu'on fait avec de la gentiane d'ailleurs comme alcool ? On fait la *Suze* et la couleur de la *Suze* ressemble à la bile. Donc d'abord on essaye d'arrêter d'apporter des éléments nocifs au niveau du foie, y compris l'alimentation, psycho, etc. et puis ensuite on va réchauffer le foie et puis ensuite on va pouvoir éventuellement le drainer avec des plantes potagères ou médicinales amères.

Frédéric : Est-ce qu'il y a une logique phytothérapie, huiles essentielles, gemmothérapie, on privilégie quelque chose ?

Christian Brun : Non après c'est selon chaque praticien en sachant quand même que toutes les huiles essentielles sont plus ou moins hépatotoxiques. Donc attention. Ça peut nuire au foie si c'est pris à long terme. Par exemple de l'origan, cannelle, sarriette, girofle, ce sont les quatre techniques majeures qui sont antiseptiques, très puissants mais attention on ne peut pas dépasser deux ou trois jours parce que sinon le foie va être perturbé.

Frédéric : Donc en gros pas d'automédication, c'est ça ?

Christian Brun : Voilà sauf si vous dites j'ai un problème de foie, ce soir je vais faire une petite mono diète par exemple à la compote de pommes. Mono diète, ça veut dire que l'on prend un seul aliment, c'est une sorte de jeûne déguisé, c'est-à-dire que je laisse le tube digestif au repos y compris le foie. Quand je ne fais que de la compote de pomme, il n'y a pas de digestion, la compote de pomme passe de la bouche à l'anus, il n'y a aucune action digestive c'est pour ça que l'on donne ça aux enfants quand ils sont tous petits, on leur donne de la compote et on la retrouve dans

les couches. Avec la compote de pomme, le foie n'est pas sollicité.

8. Les poisons à éviter

Frédéric : Alors quelques conseils sur les poisons à éviter. Comment peut-on les dépister, les éliminer de notre alimentation, de notre vie ?

Christian Brun : Il faut essayer de manger des aliments bio, le plus bio possible, au moins il y aura moins de pesticides, d'herbicides, de fongicides et autres, c'est absolument fondamental.

Frédéric : Ce n'est pas un mythe ?

Christian Brun : Non ce n'est pas un mythe alors après bien sûr il y a aussi des métaux lourds que l'on trouve notamment dans les poissons, etc. mais on ne peut pas tout supprimer non plus. En sachant quand même que le corps dispose d'un mécanisme, notamment au niveau du foie, avec des cellules particulières qui ont la propriété justement de pouvoir dégager un peu ces éléments-là. On appelle ça des cytochromes p450, ce sont des enzymes qui ont la propriété de casser les grosses molécules, de réduire la toxicité de ces éléments pour ensuite pouvoir les évacuer avec la bile. Mais le problème c'est que plus on en prend plus ça fait fatiguer le foie. Alors qu'on en prenne un peu, le foie a la capacité de sécréter des cytochromes p450 pour réduire mais si j'en apporte de trop, je ne mange aucun aliment bio, je fume, je bois de l'alcool avec les sulfites, je prends des poissons comme le thon avec beaucoup de métaux lourds, le foie à un moment donné va être surchargé et je ne pourrais pas éliminer les métaux lourds donc je vais faire un auto empoisonnement.

Frédéric : L'alcool, les déchets, qu'est-ce que vous pensez des perturbateurs endocriniens ?

Christian Brun : Bien sûr, maintenant il y a de plus en plus d'études et c'est vrai que l'on s'aperçoit que ça perturbe donc on va avoir des conséquences dans quelques années, notamment sur la stérilité ou les choses comme ça.

Frédéric : Comment ça agit ? C'est où, ça passe par où, c'est quoi ?

Christian Brun : Ça passe au niveau sanguin, ça perturbe au niveau hépatique parce qu'une chose que j'ai

oubliée de vous dire tout à l'heure, c'est que lorsque vous sécrétiez des hormones, votre foie va dégrader les vieilles hormones pour être remplacées par des nouvelles et si éventuellement j'ai une perturbation au niveau de mon système endocrinien, c'est-à-dire que je produis peut-être trop de thyroïde par exemple, trop de T3 et T4, l'hormone thyroïdienne et si mon foie n'est pas apte à pouvoir gérer l'excès de thyroïde, je vais me retrouver en hyperthyroïdie et inversement si je détruis trop, je suis en hypothyroïdie.

9. Le foie et la thyroïde

Frédéric : Mais alors juste le schéma entre la thyroïde et le foie ?

Christian Brun : Alors il y a d'abord l'hypothalamus avec la TRH, ensuite on a l'hypophyse qui sécrète de la TSH pour envoyer l'ordre à la glande thyroïde de fabriquer T3 et T4. C'est pour ça que lorsqu'il y a un dérèglement des T3 et T4, il faut aller voir la TSH et il faudrait aller voir à la TRH.

Frédéric : Elle est rarement dosée la TRH ?

Christian Brun : Jamais. Ça fait 45 ans que je fais ce métier, jamais je n'ai réussi à la faire doser. C'est dommage parce que la glande hypophysaire est sous la dépendance des stress et des organes des sens. Alors si je vois T3 T4 qui est bas et que ma TSH, au contraire est élevée, ça veut dire que ma TSH hypophysaire envoie bien l'ordre à la glande thyroïde mais qu'elle ne répond pas à la demande. Pourquoi elle ne répond pas ? Peut-être parce qu'on l'a détruite, peut-être qu'on a fabriqué des anticorps auto anti thyroïdiens, c'est ce qu'on appelle la maladie de Hashimoto. Dans ce cas, il faut mettre la personne sous Levothyrox, on n'a pas le choix. Par contre s'il n'y a pas ce genre d'événements, la glande thyroïde, pour fabriquer T3 T4, a besoin d'iode, de protéines, de sélénium et de soufre. Avant de dire qu'une personne est en hypothyroïdie et qu'il faut la mettre sous Levothyrox, parce que le jour où vous mettez une personne sous Levothyrox, sa glande va arrêter de fonctionner complètement parce que plus je donne un élément, plus ma glande va freiner donc avant de donner du Levothyrox, qui est peut-être nécessaire, je vais m'assurer que j'ai suffisamment d'iode, je vais faire un dosage de la iodémie pour savoir si j'ai suffisamment d'iode dans le sang parce que si ce n'est pas le cas c'est peut-être la raison pour laquelle ma glande ne fabrique pas T3 T4 mais après je me pose la question, pourquoi je n'ai pas suffisamment

d'iode dans le sang, parce que peut-être je n'en mange pas assez, peut-être que je ne l'absorbe pas au niveau des villosités intestinales, peut-être que je ne l'assimile pas au niveau cellulaire et peut-être que je la perds par les reins. Si je pisse de l'iode c'est éventuellement je n'ai pas assez d'iode pour fabriquer T3 T4 et par contre si je pisse de l'iode, ce n'est pas normal, c'est un problème rénal et non pas un problème thyroïdien. On fait la même chose pour les protéines, refaire un dosage de la protidémie pour savoir si je retrouve des protéines dans le sang, s'il n'y en a pas assez rebelote, j'essaye de faire mon questionnaire pour savoir est-ce que vous mangez suffisamment de protéines, est-ce que vous les absorbez, est-ce que vous les assimilez ou est-ce que vous les perdez, là encore si je trouve des protéines dans les urines, c'est un problème de reins et non pas un problème de thyroïde et ça évite de mettre la personne sous Levothyrox.

Frédéric : À quel moment le foie intervient ?

Christian Brun : Dans la dégradation de toutes les hormones. Il intervient dans la fabrication indirectement lorsqu'on lui apporte des acides aminés et ce n'est pas lui qui fabrique T3 T4, c'est la glande thyroïde ou la glande surrénale. Ces éléments sont absolument indispensables parce que le foie, quand vous mangez, vous mangez par exemple des protéines animales ou végétales, la digestion va donner des acides aminés et puis ensuite ils sont transportés vers la veine porte au foie qui va les prendre et va reconstruire des protéines organiques. C'est-à-dire il va construire par exemple la céruloplasmine pour véhiculer et le cuivre. Il va faire la transferrine pour transporter le fer, il va faire le fibrinogène pour la coagulation sanguine, il va fabriquer HDL LDL qui sont les transporteurs de cholestérol, ça aussi c'est très important parce que les gens pensent que HDL LDL c'est le cholestérol mais non, ce sont les transporteurs c'est pour ça que lorsqu'il y a un problème de cholestérol, il faut aller voir si le foie est en bon état, s'il a pu fabriquer de manière équilibrée HDL et LDL, c'est très simple. Dès qu'on a compris le mécanisme, c'est très simple. C'est valable pour toutes les pathologies c'est pour ça que je dis toujours à mes élèves, il faut comprendre et non pas apprendre. Vous avez un problème de sucs d'assimilation, pourquoi le glucose, le substrat énergétique cellulaire, quand vous mangez des glucides vous fabriquez du glucose et le glucose, il faut qu'il rentre dans les cellules, c'est le carburant pour fabriquer de l'énergie, toutes nos cellules sans exception marchent comme ça. Mais comment le glucose rentre dans nos cellules ? Il faut une clé et la clé, ça s'appelle l'insuline. Ensuite puisque j'ai

une clé pour rentrer chez moi, qu'est-ce qu'il faut ? Il faut une serrure donc il faut des récepteurs. Donc quand je suis en carence de glucose dans mes cellules, c'est-à-dire que rien ne fonctionne, je suis fatigué, etc., je vais me poser la question est-ce que je sécrète de l'insuline, est-ce que j'ai les récepteurs ? Donc je vais faire ma glycémie, oui c'est bien mais après je vais faire aussi l'insulinémie avant de mettre une personne sous l'insuline parce que si je la mets sur insuline sans avoir vérifié si elle sécrète de l'insuline, ça va être la catastrophe, on en revient toujours au même.

Frédéric : Revenons au foie.

Christian Brun : On est en plein dedans parce que c'est le foie justement qui gère le glucose sous forme du glycogène.

10. Le foie et les émotions

Frédéric : On revient sur un sujet que vous avez évoqué tout à l'heure, ce sont les émotions. Alors on n'a pas se mettre en colère parce que ça va abîmer notre foie mais quel rapport entre la colère et le foie ?

Christian Brun : Le foie n'aime pas les colères rentrées. C'est-à-dire qu'il faut exprimer ses sentiments, ses émotions et c'est ça la grosse problématique c'est que l'on vit dans une société judéo-chrétienne où la colère est complètement considérée comme étant négative. La colère, ce n'est pas la violence. Ce sont les colères rentrées qui engendrent la violence. La colère, c'est dire à l'autre « stop, tu dépasses les limites », ce n'est pas prendre le service en faïence de grand-maman et les mettre sur la tête de l'autre. C'est comme un enfant, vous avez un enfant, il fait des bêtises, on lui dit une fois, deux fois, trois fois, au bout de trois fois on lui dit « si tu continues, tu vas prendre une petite tape sur les fesses », c'est ça ce que j'appelle les colères. C'est que à un moment donné, on met des barrières, on fait un cadre, un cadre ouvert mais c'est un cadre parce que sinon on ne peut pas. Une personne qui vous ennuie, vous êtes en droit de lui dire « maintenant ça suffit, tu commences vraiment à m'emmerder », c'est hyper important et ça, le foie n'aime pas ça. Les colères comme ça, le foie va travailler, il va ruminer en permanence. Ça et les frustrations, il n'aime pas les frustrations non plus c'est pour ça que de temps en temps il faut faire ce que l'on appelle des escapades alimentaires, c'est-à-dire que si un jour vous avez envie de manger un morceau de chocolat, man-

gez-le, ne vous retenez pas c'est hyper négatif, au contraire il vaut mieux manger, une fois de temps en temps, quelque chose qui n'est peut-être pas diététiquement correct mais qui peut éventuellement vous faire du bien. C'est pour ça qu'il faut manger avec une intelligence de la tête mais aussi l'intelligence du cœur.

Frédéric : Donc les émotions, vous dites qu'il faut les exprimer ?

Christian Brun : Le problème c'est qu'on ne peut pas les exprimer.

Frédéric : Il faut se rouler par terre ?

Christian Brun : Non, le problème c'est que dans notre société, ce n'est pas beau. Il y a une technique que j'apprécie énormément et que je mets en pratique très souvent, c'est la technique des écritures. Ça consiste à prendre un bloc de papier et vous écrivez à la personne à qui vous avez envie d'exprimer certaines choses. Attention, ce n'est pas « règlement de comptes à OK corral », c'est qu'est-ce que j'ai ressenti ? Ressentir, c'est au niveau du ventre, au niveau de la tête. C'est-à-dire que vous ne prenez pas une feuille de papier en disant « mon cher, voilà ce que j'ai à te dire : », ça c'est la tête, c'est le mental et on est dans le mental dans notre société en permanence. Là par contre ça va être de lui écrire « tu m'emmerdes, tu n'es qu'un sale con », à un moment donné il faut lâcher les rênes avec tous les mots qui sont en vous. Les mots ne sont pas importants, ce n'est pas le mot qui est important, c'est l'émotion qui est liée aux mots et quelquefois on ne peut pas traduire une émotion forte si on ne met pas éventuellement un mot vulgaire mais ce n'est pas grave. Ensuite quand vous écrivez, vous écrivez au kilomètre, il n'y a pas de point, pas de virgule, il n'y a pas de syntaxe grammaticale, pas de majuscule, ça peut être écrit en rouge, en vert ou en violet, ça peut être des onomatopées, ce que je veux c'est que vous vidiez le sac émotionnel, la cocotte-minute émotionnelle.

Frédéric : Mais on garde ce que l'on écrit ?

Christian Brun : Attendez, pendant que vous écrivez votre ressenti, vos émotions, ça fait monter les émotions justement. Ça peut être la colère, ça peut être les pleurs, par pitié ne prenez pas un mouchoir surtout sinon vous allez arrêter les émotions, il faut vider le sac, il faut vider l'émotion, c'est très important et ensuite dès que vous avez fait ça, vous ne relisez pas

vos courriers, vous le prenez, vous le pliez et vous le planquez. Personne d'autre que vous ne doit lire votre courrier. Si vous supposez que quelqu'un puisse prendre ou lire votre courrier, vous n'allez pas tout écrire, vous allez freiner pour ne pas exprimer réellement ce que vous avez envie de dire et puis de temps en temps, à un moment donné ça va remonter à la surface, vous ressortez votre courrier et vous mettez PS1, vous remettez la sauce. C'est génial, je peux vous l'assurer. Et vous faites PS1, PS2, PS3, etc.

C. Questions en direct des webinautes

1. Comment exprimer ses émotions ? La technique des écritures

Frédéric : Veronica qui demande est-ce que ça marche si on hurle ?

Christian Brun : Vous pouvez aussi hurler, vous avez le droit mais essayez d'être seule.

Frédéric : Donc parler. S'exprimer. On est bien d'accord ?

Christian Brun : Justement il faut que ça sorte de vous, attendez je n'ai pas terminé la démonstration. Quand vous avez fait PS1, PS2, PS3, etc., toujours sans relire le courrier, vous allez quand même sentir que vous répétez toujours la même chose, même sans relire on le sait, on sait ce que l'on a écrit donc là je suis en roue libre, en auto apitoiement donc il faut savoir s'arrêter et un jour vous êtes seul à la maison ou dans un parc ou dans un bois, debout vous lisez à haute et intelligible voix votre courrier comme si la personne était là, c'est-à-dire qu'il ne faut pas lire votre courrier comme le Figaro-Magazine ou télé 7 jours.

Ensuite vous reprenez votre courrier, vous le pliez et vous le rangez à nouveau et si ça fait monter les émotions, vous continuez à laisser les émotions, il n'y a rien de péjoratif dans les émotions. Même pour les hommes tels que nous par exemple, on a le droit de pleurer, il faut arrêter, moi ça m'arrive de pleurer parce que je regarde un truc à la télé qui me fait de la peine ou quoi que ce soit, on a le droit et ça c'est très important, plutôt que de freiner, freiner, freiner en disant je suis un homme donc je n'ai pas le droit de pleurer, c'est complètement débile. Ensuite vous ressortez

vos courriers, le lendemain ou le surlendemain ou une semaine plus tard et vous relisez votre courrier. Tant qu'il y a de l'émotion, il faut lire votre courrier. À un moment donné vous allez vous apercevoir que vous lisez votre courrier avec la véhémence avec laquelle vous l'avez écrit mais vous n'avez plus les émotions. À ce moment-là, vous prenez une allumette et vous le brûlez, ensuite vous passez au deuxième bouc émissaire parce qu'il n'y a pas qu'une personne à qui on a envie d'exprimer ce que l'on a envie d'exprimer, il y en a un nombre innombrable, en permanence. Videz, videz, videz. Moi, j'ai toujours en permanence dans ma sacoche un bout de papier et dès qu'il y a une idée qui me passe à la tête ou un truc qui m'ennuie ou un coup de téléphone qui m'embête ou quoi que ce soit, je mets l'idée par elle-même parce que si je ne le fais pas, je rentre chez moi et l'idée est partie. Le mental est tellement puissant qu'il a tout fermé mais par contre l'émotion est encore à l'intérieur de moi. Par contre si j'ai le mot, je rentre chez moi, je vois le mot qui me rappelle ce que j'étais en train de ressentir au moment et là, je peux prendre des feuilles de papier et gratter au maximum. C'est génial. Alors bien sûr les gens ne comprennent pas, mon ex-femme, par exemple quand je lui exprimais certaines choses en colère, elle ne comprenait pas, elle me disait que j'étais violent mais je ne l'étais pas, j'ai le droit de dire que ça, ça et ça, ça ne me plaît pas alors que la plupart du temps les gens se taisent mais il ne faut pas. Savez-vous quand est-ce que l'on apprend certaines choses ? C'est au moment du divorce, quand on se sépare parce qu'on s'en prend plein la tête et là « mais pourquoi tu ne me l'as pas dit, si tu me l'avais dit j'aurais pu changer, comme tu ne disais rien j'ai continué comme ça, je pensais que ça te plaisait ». C'est le manque de communication permanent.

Frédéric : Est-ce que c'est valable contre soi-même ?

Christian Brun : Pour soi-même oui mais il faut faire attention de ne pas se renvoyer des accusations parce qu'après ce sont des maladies auto-immunes. J'insiste sur le fait que ce n'est pas « règlement de comptes à OK corral », c'est vraiment le ressenti qu'il faut vraiment exprimer et ce n'est pas non plus « tu as fait ci, j'ai fait ça », non pas du tout. Regardez quand vous étiez enfant, il suffisait peut-être lorsque vous avez eu 12 ou 14 ans, peut-être que vous vouliez sortir avec les copains, les copines et puis papa maman vous disaient « non, tu ne vas pas sortir parce que tu es encore un peu jeune », mais ils le faisaient avec tout l'amour qu'ils avaient pour vous mais nous, on ne peut pas

comprendre parce qu'on n'a jamais eu leur âge donc on est là et on se dit « ils font chier ces sales cons », c'est terrible, on ne peut pas comprendre par contre c'est pour ça que nous, maintenant que l'on est adulte et que l'on a des enfants, il faut peut-être essayer de se rappeler comment nous enfants, on réagissait et peut-être les forcer à s'exprimer, leur dire il faut essayer. Je vous donne un exemple, j'étais encore marié à l'époque, on prend la voiture pour aller chez une amie qui avait des planches pour bricoler et sur le chemin du retour, là où il y a souvent les pièces il y avait des chewing-gums et je prends un petit chewing-gum et mon gamin qui était juste à côté de moi veut prendre un chewing-gum. Je lui dis alors « je suis désolé mais tu as des bagues au niveau de tes dents, ce n'est peut-être pas idéal » et à partir de là, le gamin s'est fermé complètement pendant tout le retour. On arrive à la maison, on décharge les planches et il fit mine de monter. Alors je lui dis « non tu ne montes pas, tu vas me dire pourquoi tu me fais la tête », j'ai attendu 10 minutes avant qu'il puisse dire « papa, je te fais la tête parce que tu n'as pas voulu que je prenne un chewing-gum » et il a fondu en larmes. Là je lui ai dit « comme ça à 40 ans, tu ne feras pas une psychothérapie ». C'est ça le truc parce qu'on a plein d'envies mais on ne peut pas exprimer en permanence, on n'a pas le droit, ce n'est pas beau, on n'a pas le droit de rire dans certaines circonstances. Regardez dans les églises, on n'a pas le droit de rire parce que si on rit attention, non il faut faire la tête. Si on voit un couple en train de s'embrasser dans une église, scandale. Mais puisque Dieu est amour, il doit être content au contraire de voir un couple en train de s'embrasser, il y a des choses complètement aberrantes c'est pour ça que j'essaie de travailler sérieusement sans me prendre au sérieux, c'est ma devise et je trouve qu'actuellement il y a une sinistrose qui règne et moi, je n'ai ras-le-bol et le foie n'aime pas ça. Donc au contraire. Je suis expansif, il faut rigoler et s'amuser. Je vais vous donner six plantes pour le foie, contre toutes les maladies. La première plante, c'est la plante plaisir. Il faut avoir du plaisir, j'ai du plaisir à être là avec vous alors que je serais bien tranquille chez moi peut-être pas à écouter le débat politique quand même mais le plaisir de manger, le plaisir de prendre un bain, le plaisir d'aller au cinéma, le plaisir partout, du moment que ça ne porte pas préjudice aux autres, on a le droit et ça le corps adore avoir du plaisir. La deuxième technique qui est de plus en plus utilisée dans les hôpitaux parce que ça change les données biologiques du tout au tout, c'est le rire. Il faut rire tous les jours sans exception. Il faut rire, rire, rire, c'est important. Les gens qui rentrent chez eux et qui n'ont pas ri de la journée, il faut qu'ils se regardent

dans la glace et qu'ils se foutent d'eux. Quand on voit des gens qui se mettent en colère parce qu'ils ont une éraflure sur leur voiture, c'est quelque chose d'incroyable, c'est triste. J'avais un de mes profs de psycho qui appelait ça un utérus à roulettes. Troisième plante, c'est la plante passion. Il faut rester passionné par ce que l'on fait. Ça fait 45 ans que je fais de la naturopathie, je reste passionné. Quand je commence à sentir que je commence à péricliter au niveau de ma passion, je me prends une journée ou deux, je vais faire le tour du lac de Versailles, je vais me balader, je vais me faire faire un massage thaï, il faut que je retrouve l'envie, le désir de travailler et de faire ce que j'ai envie de faire. Si je ne l'ai plus, ce n'est pas bon. Dans un couple c'est pareil, quand la passion commence à baisser l'attention ça commence à sentir mauvais. Dans ces cas-là, on se prend un week-end, on va à Deauville, on trouve une petite chambre d'hôtel, on ne mange pas bio, on se fait monter une pizza, on s'en fout, on fait l'amour divinement et on se retrouve, sans les enfants, c'est aussi parce que quand il y a des enfants, il y a toujours des restrictions. Quatrième plante et ça rejoint le foie, c'est faire des folies parce que si je retire le « l » de folie, ça fait foie. Quelle est la relation entre les folies et le foie ? Allez chercher. Quand je parle de folies, ce ne sont pas des folies tarabiscotées ou quoi que ce soit, c'est de temps en temps se faire un petit plaisir, simplement se dire que ce soir on ne mange pas là, on va manger au resto, des trucs comme ça qui changent, il faut casser la routine à un moment donné. Ça fait 10 ou 15 ou 20 ou 30 ans que vous êtes toujours avec la même personne, il faut changer un peu c'est comme l'alimentation. Donc plaisir, rire, passion, folies et quand on a fait tout ça, toutes ces choses-là il faut les faire en état de conscience. Je mange, je mange. Je dors, je dors. Je prends un bain, je prends un bain. Je suis avec-vous en ce moment, je suis avec vous en ce moment, je ne pense pas à ce que je vais faire demain, etc., en état de conscience et je dis ça surtout pour les dames qui font 36 choses en même temps. Et quand on a réalisé plaisir, rire, passion, folies et état de conscience, on a envie de le partager avec les autres, c'est la sixième plante. C'est fondamental. Vous avez peut-être rencontré dans le cadre de votre profession, des gens qui mangent bio, qui prennent des éléments du terroir, ils mastiquent 50 fois, ils prennent une eau chambrée, ils se couchent à neuf heures et ils sont tout le temps malade. Et vous avez des gens qui ne mangent pas toujours très bio, qui ont tendance à prendre un peu d'alcool ou des choses un peu comme ça mais par contre ils ont un plaisir de partager avec un ami, un bon verre quoi que ce soit, ils rient en permanence, ces gens-là ne sont jamais ma-

lades. Il y a l'alimentation mais il y a aussi les stress et l'état de conscience qui est très important. Pour terminer, regardez quand on parle de la naturopathie, on parle souvent de l'acidose avec rhumatisme, arthrite, arthrose, etc. mais c'est très important et souvent les gens disent que l'acidose est due au fait de manger acide, citron, orange, pamplemousse, ananas, épinards, rhubarbe, oseille, café, thé, alcool, sucre, chocolat, limonade, etc. ce sont des aliments acides ou acidifiants et bien ces aliments, sur une échelle de 1 à 400, représentent 1 les 400, ce sont les stress et l'hyperthyroïdie. Il faut relativiser, il ne faut pas devenir un ayatollah du bio mais par contre essayer peut-être de partager, d'avoir envie de s'amuser, de rire et ce n'est pas péjoratif quand je dis tout ça, bien entendu.

2. Le nettoyage du foie selon Andreas Boritz

Frédéric : Maryse pose la question, que pensez-vous du nettoyage du foie selon Andreas Boritz ?

Christian Brun : Je m'y attendais parce qu'il y a quelques années j'ai fait une conférence à Nantes, c'était justement sur le foie aussi et quelques jours plus tard je reçois un coup de téléphone d'une dame qui me dit « je veux absolument venir vous voir parce que j'ai un problème au niveau hépatique », je lui réponds « essayez quand même de trouver un confrère sur Nantes, ça me gêne de vous faire déplacer », elle me répond « non, je veux vous voir absolument parce que j'ai un gros problème, j'ai fait la cure avec le jus de pomme et autre mais... ».

Frédéric : Vous nous expliquez ce que c'est ?

Christian Brun : C'est avec du jus de pomme pour essayer de drainer un maximum, c'est une mono diète un peu plus prolongée plus des éléments pour aller à la selle de manière plus accrue et le problème qu'elle avait, c'est qu'elle avait beaucoup de déchets au niveau de son foie, on l'a tellement sollicité que son foie, maintenant on ne sait pas si on va pouvoir le récupérer. On a été trop vite, on a été trop vite. Vous avez des gens qui mettent 40 ans pour s'intoxiquer et ils voudraient qu'en quatre jours, ce soit réglé. Ce n'est pas sérieux. On a mis 40 ans, dans l'absolu il faudrait presque mettre 40 ans pour se désintoxiquer, j'exagère mais simplement dans l'absolu. Le truc c'est qu'en général on veut aller trop vite. Il vaut mieux faire des petites mono diètes une ou deux fois par semaine, ré-

gulièrement plutôt que de faire 40 jours de jeûne sur le mont Sinaï.

Frédéric : Alors sur le jeûne, vous parlez des mono diètes. Vous n'êtes pas favorable à la violence de la cure d'Andreas Moritz ?

Christian Brun : Non, en fonction de l'état de vitalité de la personne. S'il y a vraiment une vitalité extraordinaire, pas de problème mais cette dame avait beaucoup de déchets elle avait peu de vitalité ce qui fait que son foie a reçu d'une manière massive vraiment tous les déchets de son organisme et il n'a pas pu gérer la détoxification qu'on lui proposait.

Frédéric : Donc les mono diètes, combien de jours, combien de fois ?

Christian Brun : C'est le naturopathe qui va pouvoir déterminer ça en fonction de son bilan de vitalité ou de santé.

Frédéric : Est-ce qu'il y a des spécificités de jeûne, plutôt de raisin, de pomme, plutôt de légumes ?

Christian Brun : Ça, ce n'est pas du jeûne c'est de la mono diète. La mono diète, on ne prend qu'un seul aliment donc on préfère par exemple un soir par semaine, ne manger que de la compote de pommes par exemple sans sucre ajouté et sans miel. Quand on fait une diète à la compote de pommes par exemple, c'est très bon pour le foie, on prend un bol, on le mange tranquillement. À la fin du bol, on n'a plus faim mais 10 minutes après, on a à nouveau faim donc on en remange encore, vous en mangez autant que vous voulez. On ne prend qu'un seul aliment. La différence entre une compote de pommes et les pommes crues, c'est que la compote de pommes est plus drainante parce qu'elle ne comporte plus rien, c'est de la paille, c'est mort alors que la pomme, il y a encore des vitamines. Donc la pomme crue est plus revitalisante que la compote de pommes et si je veux nettoyer mon organisme, il faut que je fasse davantage de compote de pommes pour drainer plutôt que la pomme. Par exemple une très bonne mono diète que les gens acceptent bien en consultation, ce sont les pommes de terre. Un soir dans la semaine, je ne mange que des pommes de terre cuites, sans beurre et sans huile, ça va être bon pour détoxifier au niveau acidose. La pomme de terre est basique, on peut faire une mono diète au riz, on peut faire une mono diète à tout ce que l'on veut, le chocolat, ça ne marche pas quand même.

Frédéric : Il y a des profils ou un fruit particulier ? Est-ce que le naturopathe va dire que vous devez faire une mono diète avec plutôt tel ou tel fruit, tel légume ?

Christian Brun : Ça va dépendre de la constitution. En naturopathie il y a une constitution avec ce qu'on appelle les neuro-arthritiques et les sanguino-pléthoriques. Alors constitution déjà c'est inné, c'est ce que vous avez reçu comme héritage. Donc les neuro-arthritiques ont tendance à être un peu frileux, ils ont tendance à ne pas être très dilatés au contraire on les appelle les hommes pierres, ils ont tendance à s'assécher. Ensuite vous avez de l'autre côté les sanguino-pléthoriques qui ont tendance à l'embonpoint et c'est dans la constitution, pas dans le tempérament. Donc en fonction de ça, si par exemple j'ai une personne qui vient me voir qui est neuro-arthritique, je vais essayer d'éviter de lui faire faire une bonne diète aux aliments acides puisqu'elle est déjà en acidose, elle a tendance à se minéraliser, à être frileuse, insomniaque, constituait etc. alors que le sanguino-pléthorique métabolise bien les acides, il n'y a aucun problème. Ça le principe du citron, on voit partout que le citron est basique, il n'est pas basique du tout. Le citron est acide pour le neuro-arthritique et basique pour le sanguino-pléthorique et ensuite ça dépend également de l'endroit où on le consomme parce que les agrumes poussent dans les pays chauds, pas à Paris plage donc c'est pour ça que les métabolismes ne sont pas les mêmes quand on est sous les cocotiers et lorsque l'on est à Paris, ce sont deux choses totalement différentes. Il va falloir jongler, le naturopathe va jongler comme ça en permanence.

3. Les aliments à éviter pour protéger son foie

Frédéric : Isabelle demande quels sont les aliments qu'il faut éviter pour protéger son foie ?

Christian Brun : Déjà tous les aliments gras, toutes les charcuteries, les abats, ne pas trop forcer sur la viande rouge. Une ou deux fois par semaine, de la viande rouge, c'est bien suffisant. Le reste on prend un peu de poisson, un peu de volaille, des choses un peu comme ça. Ensuite il faut éviter bien sur tout ce qui va être beurre parce que quand on met un peu de beurre sur sa tartine le matin ça va, ce n'est pas méchant mais quand on commence à vouloir remplir les trous du pain, ça devient problématique, ça s'appelle un enduit. Bien sûr aussi les fromages, préférez plutôt

les fromages de chèvre et de brebis et en petites quantités aussi et peut-être pas tous les jours non plus. Ensuite les huiles, on va essayer de prendre des huiles à première pression à froid, vierges et biologiques, de bonne qualité, c'est plus cher, c'est vrai et c'est la raison pour laquelle il ne faut pas les faire cuire parce que si je prends une huile de première pression à froid, vierge et biologique et que je la fais cuire, elle devient aussi nocive que l'huile que l'on a achetée au Prisunic du coin. Ce sont des petites choses un peu comme ça.

4. Combien de fois par semaine faut-il jeûner ou faire de diètes ou mono diètes ?

Frédéric : On a oublié de revenir sur le jeûne, les mono diètes. Les mono diètes, combien de fois par semaine faut-il les faire ?

Christian Brun : Ça va dépendre de la vitalité de chacun. On peut très bien commencer par un soir par semaine. Après on peut faire deux soirs, trois soirs, quatre soirs. Il y a aussi une bonne chose que j'aime bien conseiller pour les gens qui ont des repas d'affaires, des repas familiaux qui sont un peu plombant, je dis par exemple le midi vous avez eu un repas qui est un peu plus élaboré alors le soir vous mettez à la compote de pommes. Ça permet de compenser et de continuer à avoir une vie sociale parce que sinon, c'est vrai qu'en naturopathie, ce n'est pas possible, on ne vit plus. Il ne faut pas manger ci, pas manger ça, il ne faut pas faire ci, pas faire ça, ce n'est pas tenable. Par contre si je fais un petit repas sympa et le soir je me mets à la compote de pommes ou à la pomme de terre, ça va me permettre de compenser en permanence.

Frédéric : Qu'est-ce que vous pensez du jeûne, le vrai ?

Christian Brun : C'est bien mais à la condition d'avoir suffisamment de vitalité. On peut presque dire qu'on peut conseiller le jeûne pour les gens en bonne santé alors que si vous êtes en mauvaise santé, il y a moins de vitalité ou alors trop d'engrassement même à ce moment-là on risque de faire un mal plus important que le mal originel. C'est pour ça qu'il vaut mieux faire des mono diètes et après, quand on a commencé à bien nettoyer, on peut faire un petit jeûne. Faire une demi-journée, on ne mange pas, on ne boit que de l'eau ou des infusions ou alors après si vraiment on veut aller encore plus loin, on fait une journée, deux jours,

trois jours après on peut aussi aller vers le jeûne sec, sans manger ni boire mais attention limité à deux jours sous la direction de quelqu'un parce qu'il peut y avoir ce que l'on appelle des crises curatives. C'est-à-dire que ça fait remonter à la surface tous les déchets et là, vous allez avoir plein de boutons, des maux de tête, une diarrhée et autres.

Frédéric : Ce n'est pas positif que tout ça sorte ?

Christian Brun : Si mais allez faire comprendre ça aux gens en consultation et quand ils bossent ce n'est pas évident.

Frédéric : Il faut juste que les conditions sociales se prêtent au jeûne ?

Christian Brun. Voilà. C'est pour ça que l'idéal serait d'avoir des centres dans lesquels on puisse prendre les gens en charge et en même temps leur faire des massages, des conférences.

5. L'intérêt du charbon activé

Frédéric : James nous pose la question, l'intérêt du charbon activé ?

Christian Brun : Le charbon activé, ça permet d'absorber les gaz au niveau intestinal, ça permet d'absorber également tous les déchets qui sont dans l'intestin parce qu'il y a encore une chose, c'est que dans l'intestin véhicule tout et ça va au niveau du foie. Si on prend le cas des gaz, quand il y a des gaz intestinaux et qu'on ne peut pas évacuer pour des raisons sociales qu'est-ce qui se passe ? Les gaz sont réabsorbés, repartent au niveau du foie et le foie est obligé de se débrouiller avec ça. Donc l'idéal c'est de pouvoir évacuer les gaz mais quelquefois on n'a pas toujours la possibilité donc un peu de charbon quand on a tendance à avoir des flatulences et puis aussi s'il y a beaucoup de flatulences, c'est aussi de choisir certains aliments qui ne sont pas gazogènes. Par exemple si vous prenez le rutabaga et le topinambour, si vous avez un intestin qui est un peu fragile, je peux vous dire que vous faites de la méditation sans vous en rendre compte, vous repeignez le plafond sans échafaudage. Autant il y a des gens qui peuvent manger artichauts, toutes les choses sans aucun problème mais il y en a d'autres qui ne peuvent pas, il faut en tenir compte. C'est valable aussi, il y a un produit qui est bien conseillé par les naturopathes parce que c'est très énergétique, ce sont les graines germées. C'est facile à

faire, ça ne coûte pas cher, c'est l'aliment le plus riche en vitamines, oligo-éléments et enzymes et au niveau énergétique c'est très puissant. Il y a des gens qui prennent ça matin, midi et soir, ça ne leur fait rien et puis il y en a d'autres qui sont plus sensibles, ils prennent ça le soir et ils ne dorment pas de la nuit. C'est mon cas, si je prends ça le soir, je ne dors pas de la nuit, c'est infernal.

6. Quels sont les examens fiables à faire pour contrôler son foie ?

Frédéric : Quels sont les examens fiables pour le foie ?

Christian Brun : Alors déjà des examens très classiques, ce qu'on appelle ASAT, ALAT et Gamma-GT, c'est-à-dire les transaminases du foie. Alors c'est quoi les transaminases ? Ce sont des enzymes qui sont dans le foie et lorsque les cellules du foie gonflent, à un moment donné elles éclatent, on appelle ça une hépatolyse et elles libèrent dans le sang les transaminases. Plus les transaminases sont élevées et plus ça veut dire que le foie est malade et qu'il a fallu peut-être le régénérer.

Frédéric : Est-ce que vous êtes habilité, vous naturopathe, à faire des analyses de sang ?

Christian Brun : Non, on peut conseiller et puis ensuite il faut travailler avec un médecin qui accepte de faire des prescriptions parce qu'il trouve que c'est peut-être judicieux comme démarche.

Frédéric : La prescription de base ça serait quoi ?

Christian Brun : ASAT, ALAT et Gamma-GT et après le volume globulaire moyen parce qu'on s'est aperçu que les gens qui ont des problèmes de foie, ont en général un volume globulaire moyen très gros. Il ne faut pas confondre, si les Gamma-GT sont élevées, ça ne veut pas dire alcoolisme. Le foie peut être perturbé par les médicaments, notamment certains médicaments anti cholestérol par exemple, ensuite il peut être perturbé par l'alcool, le stress, le froid, les frustrations, les colères rentrées, par les huiles essentielles et par une consommation peut être excessive de chocolat et autre. Ce n'est pas que l'alcool. Très souvent j'ai des gens, quand ils viennent en consultation, on voit les analyses, les Gamma-GT sont augmentées et tout de suite ils s'excusent « c'est normal, hier j'ai fait avec des copains, on a bu un peu » mais non, pour que les

Gamma-GT soient augmentées, il y a une imprégnation éthylique au moins de 15 jours à un mois. Par contre ce qui est hyper intéressant c'est que le foie se régénère tellement vite que si vous restez 15 jours sans prendre l'alcool, les Gamma-GT chutent de 50 pour cent. Donc c'est un très bon suivi pour notamment les gens qui ont tendance à prendre un peu trop du breuvage de Dieu.

7. Qu'est-ce qu'un bilan de vitalité ?

Frédéric : Vous parlez souvent de bilan de vitalité, c'est quoi ? Et comment se déroule-t-il ?

Christian Brun : En général on fait une anamnèse avant, un questionnaire poussé, la raison pour laquelle la personne vient et puis ensuite on essaie de passer tous les systèmes. Est-ce que vous allez à la selle régulièrement, est-ce que vous vous sentez suffisamment vidé, est-ce qu'il y a des ballonnements, est-ce que vous dormez bien, est-ce que vous avez tendance à vous réveiller, sur une échelle de zéro à 10 vous situez votre sommeil niveau qualitatif à quel endroit, enfin plein de questions, déjà ça nous oriente. Ensuite le bilan de vitalité, on va regarder la morphologie de la personne, si elle est neuro-arthritique ou sanguino-pléthorique, on va regarder également la puissance au niveau de sa main, on va regarder s'il y a des lunules au niveau de ses ongles, plus il y a de lunules puis il y a de vitalité alors attention, chose très importante ce sont plusieurs signes qui doivent s'entrecouper, ce n'est pas parce que vous avez des lunules que c'est bon, il en faut cinq ou six au moins. On regarde la forme du crâne, on va regarder si les oreilles sont un peu croquantes, on va regarder l'iridologie, la couleur de vos yeux, ça apporte des renseignements. On va regarder la trame de votre iris, si c'est bien serré ça veut dire qu'il y a une bonne vitalité. On va regarder si les cheveux sont très fin, on va regarder aussi s'il y a une pilosité, ce sont plein de signes comme ça. On va regarder juste niveau du creux, il y a un os qui s'appelle le xiphoïde, plus il est important et plus il y a de vitalité. Ce sont de petits signes.

Frédéric : C'est une enquête, ce n'est pas un bilan sanguin où on voit...

Christian Brun : Ce n'est pas un bilan sanguin, non. C'est pour ça qu'on appelle ça un bilan de vitalité ce qui est beaucoup plus judicieux que bilan de santé qui fait très sécurité sociale.

8. Le café est-il toxique ?

Frédéric : Est-ce que le café est toxique ?

Christian Brun : Bien sûr qu'il est toxique mais ça dépend la quantité. Si vous prenez un café le matin mais attention un café au percolateur ou à la Senseo, pas le café que l'on fait passer dans les filtres papier, café américain qui a l'air très doux mais non, toute la caféine est dedans alors que le café au percolateur, il n'a pas le temps de filtrer la totalité, il y a moins de caféine dans l'expresso que dans le café avec les filtres à papier. Une fois j'étais dans un café j'avais demandé « un petit café mais avec moins de café dans le percolateur » et le type m'a répondu « on va l'allonger » mais non, ce n'est pas le problème. Si je l'allonge et que je bois la totalité, j'ai la même chose. Il ne faut pas se retirer le plaisir, moi je prends un café tous les matins parce que c'est mon plaisir. Je ne vais pas me frustrer. Je n'aime pas le thé, hormis le thé vert, moi je prends un café et je ne me culpabilise absolument pas et attention sans sucre et sans miel.

Frédéric : Pourquoi sans sucre et sans miel ?

Christian Brun : Parce que si vous mettez du sucre vous perturbez déjà le goût du café. Quand on est amateur de café, on le prend son sucre sinon on prend du sucre. C'est comme les gens qui mangent de la viande avec de la moutarde, autant bouffer de la moutarde, ça gâche le goût de la viande. C'est hyper important de ne pas être trop sectaire parce que ce que je reproche à certains confrères, c'est qu'à un moment donné il ne faut pas boire, pas fumer, pas prendre l'alcool, pas prendre de café, pas prendre de viande rouge, pas prendre de charcuterie, à la fin qu'est-ce qu'il reste ? C'est ce que j'ai fait quand j'ai commencé mes études, j'habitais chez mes parents et je disais à mon père, je lui montrais tout ça. Un jour il m'a regardé et il m'a dit « tu l'as mis où ton turban ». Après on passe pour des gens complètement farfelus, c'est pour ça qu'il faut tempérer, il faut avoir du plaisir à manger. En excès, tout est mauvais mais une fois de temps en temps, moi je suis allé à Strasbourg il y a une quinzaine de jours, j'ai pris une choucroute du pêcheur. Si j'avais été avec des amis qui m'auraient proposé une choucroute avec du jambonneau, j'aurais pris une choucroute avec du jambonneau parce qu'il y a le partage, l'échange. Par contre pendant deux jours j'aurais fait mono diète à la compote de pommes, ça permet de compenser en permanence.

9. Quels sont les rapports entre la phyto et le foie ?

Frédéric : Quels rapports entre le phyto et le foie ? Desmodium par exemple ?

Christian Brun : Desmodium, chardon marie, chrysanthemum americanum sont trois plantes qui régénèrent le foie. Ça permet de le soutenir, ça ne le draine pas. Après je ne veux pas vous donner de dose parce que ça dépend du laboratoire dans lequel vous allez vous fournir. Il faut suivre les indications du laboratoire et puis ensuite on refait faire des analyses et on voit s'il y a amélioration ou pas. S'il n'y a pas suffisamment d'amélioration, on peut augmenter la dose, il n'y a pas de risque par contre si c'est revenu à peu près à la normale, on va rester quelque temps à cette dose, une semaine ou 15 jours et puis après petit à petit on va diminuer pour pas que le foie s'habitue.

Frédéric : On peut se fier aussi à notre clinique ?

Christian Brun : Oui, je me sens mieux, je suis moins fatigué, j'ai moins le teint jaune, est-ce que j'ai vraiment les yeux fatigués, la langue blanche, envie de vomir...

Frédéric : J'aimerais qu'on évoque votre attitude vis-à-vis de l'arthrose, certains rhumatismes.

Christian Brun : Quand on me parle d'arthrite ou d'arthrose, tout de suite je pense acidose, c'est déjà la première chose. J'essaie de voir au niveau de la personne si elle consomme suffisamment d'aliments acides ou acidifiants. Acidifiant vous avez par exemple le pain blanc, le riz blanc, le sucre blanc qui sont des aliments qui se transforment en acides dans le corps, c'est scientifique, on ne peut pas dire le contraire. Ensuite j'essaie de voir si la personne n'aurait pas une hyperthyroïdie parce que si je fais une hyperthyroïdie, à ce moment-là il va y avoir une hyperactivité cellulaire, un métabolisme cellulaire augmenté. Plus il y a un métabolisme augmenté et plus je produis des acides, c'est physiologique mais par contre c'est exactement pareil que pour le stress, si je suis hyper stressé, je produis aussi, du fait de mon métabolisme cellulaire accéléré, je fabrique des acides donc j'essaie déjà de limiter tous les apports au niveau acidité. Ensuite j'essaie de me dire que je vais évacuer les acides qui sont encore présents par les portes de sortie, par les émonctoires dont nous parlions tout à l'heure qui sont spécialisés dans les acides, dans les cristaux. Vous avez les reins et vous avez la peau avec les glandes

sudoripares donc je vais faire transpirer la personne pour essayer d'évacuer, par les glandes sudoripares, les cristaux.

Frédéric : Sauna ?

Christian Brun : Sauna, hammam ou alors bain chaud ou alors exercice physique. Ensuite je vais donner à la personne des plantes diurétiques, plus elle va pisser et plus elle va évacuer ses acides donc on essaie déjà de limiter les apports, ensuite j'active les émonctoires spécialisés et après je peux reminéraliser. Si je reminéralise, je donne de la presle, de l'ortie alors que j'ai toujours une dose d'acidité, ça ne servira à rien. Les gens disent par exemple « je vais prendre de l'harpagophytum », pourquoi pas, je ne suis pas contre le diurétique et en même temps il y a les harpagophytes qui sont anti-inflammatoires donc c'est bien mais si on n'a pas retiré la source des acides, c'est un coup d'épée dans l'eau. La démarche de naturopathie, c'est de faire les choses à chaque fois d'une manière intelligente.

10. Comment devient-on naturopathe ?

Frédéric : La question se pose beaucoup, où trouve-t-on un bon naturopathe comme M. Brun ?

Christian Brun : Pour avoir un bon naturopathe, il faut regarder sur le site du CENATHO et on peut aussi aller voir sur le site de l'OMNES, l'organisation des médecines naturelles.

Frédéric : Mais il y a aussi d'autres écoles quand même ?

Christian Brun : Oui bien entendu, ce sont des écoles qui généralement sont affiliées à la Fenahman, c'est la fédération française de naturopathie, il y a est certaines écoles qui sont regroupées avec un tronc commun de formation, ce sont des écoles qui ont vraiment pignon sur rue et qui sont agréés par la Fenahman donc ce sont des écoles sérieuses. Je vous dis ça parce qu'il y a des écoles, malheureusement maintenant, qui forment des naturopathes sur 350 heures alors que ça devrait être à plus de 2000 heures et encore des études directes. On n'est pas avec les recherches etc. Nous, nos étudiants ont des QCM à chaque cours, ils ont un mémoire à produire, ils ont également un brevet de secourisme à produire ensuite il y a un examen Fenahman à passer aussi et après ils peuvent se lancer. Chez les ostéopathes, c'est établi alors que nous, naturopathes, on ne peut pas déposer le terme de naturopathe parce que

c'est un terme de tous les jours donc tout le monde peut se dire naturopathe. Vous achetez trois bouquins et vous vous installez comme naturopathe, du moment où vous payez l'URSSAF et les assurances-maladies, il n'y a aucun problème, on ne peut rien faire contre vous. C'est pour ça qu'on est en train de se battre au niveau de la fédération, pour justement arriver à avoir une certaine législation pour que l'on puisse peut-être réduire un peu les gens. Je vais vous raconter une petite anecdote qui est arrivée il n'y a pas très longtemps. J'étais à Strasbourg et j'ai écrit un bouquin sur des analyses sanguines et urinaires, notion d'immunologie et coproculture à l'usage de naturopathes et il y a un type que je connais, qui vient à chaque fois à mes conférences, il regarde le bouquin sur les analyses et puis il me dit «ça y est Christian, je suis certifié» alors je lui dis «tu es certifié par ton école», il me répond «oui comme toutes les écoles, il n'y a pas de diplôme d'État». Après je le regarde et je lui dis «mais tu as quand même fait quelques cours, tu as fait combien d'heures de cours», il me répond «1 150 heures de cours». Donc déjà un peu sceptique, je lui dis «tu as quand même fait des cours sur les analyses sanguines et urinaires pour au moins comprendre», il me dit «non, non» et puis il ferme le bouquin et puis «non ça ne sert à rien toutes ces conneries». C'est pour ça que cette attitude, ce n'est pas possible. Je n'hésite pas, justement en conférence, à sabrer ces gens parce qu'ils font du tort à la profession. C'est pour ça qu'il faut vraiment encadrer et dire de ne mettre que des gens qui sont compétents.

Frédéric : L'école suisse en deux mots ?

Christian Brun : Je n'ai pas de connaissances là-dessus, je ne peux pas vous dire.

11. Un point situé sous du côté droit est-il synonyme d'un mauvais fonctionnement du foie ?

Frédéric : Monique, un point douloureux situé en dessous des côtes du côté droit, qui se manifeste la nuit surtout, provient-il d'un mauvais fonctionnement du foie ou d'un diverticule ?

Christian Brun : Il va falloir faire des investigations. Allez faire une échographie et s'il n'y a rien qui donne, peut-être aller voir un ostéopathe.

Frédéric : Il y a des chances pour que ce soit une mauvaise respiration lors de la nuit et que la

personne se positionne d'une certaine manière, que ce soit un point intercostal. Maryse, je souffre d'hypertension artérielle, le foie est-il en cause ?

12. L'hypertension et le foie

Christian Brun : L'hypertension artérielle c'est quoi ? C'est une hyper pression dans les artères et le risque c'est qu'à un moment donné il y a une artère qui éclate, notamment au niveau du cerveau et ça fait des AVC. Après on va se poser la question, à quoi est due l'hypertension ? Pourquoi il y a une hyper pression ? Peut-être parce que je ne vais pas suffisamment uriner. Si je ne vais pas suffisamment uriner, je ne pisse pas assez donc j'ai trop de liquide donc j'ai une hyper pression à l'intérieur. C'est mécanique. C'est pour ça qu'il faut peut-être aller voir le débit urinaire, on pisse dans un bocal toute la journée et on voit si on pisse suffisamment. Attention si on ne pisse pas suffisamment il y a peut-être une insuffisance au niveau des reins. Dans ce cas-là il faut aller voir un urologue parce que le naturopathe ne traite pas les pathologies rénales, il n'y a pas de plantes pour régénérer le rein, il ne faut pas attendre que les deux reins soient foutus parce qu'après c'est la dialyse et le greffon. Ensuite peut-être un problème au niveau de l'hyperviscosité sanguine, plus mon sang est épais plus il y a de la pression dans les tubes, dans les artères donc pourquoi mon sang est trop épais ? Peut-être parce que je mange des aliments qui ne sont pas conformes avec la physiologie digestive et peut-être que mes émonctoires ne fonctionnent pas assez pour se débarrasser des déchets. Peut-être des plaques d'athérome avec un peu de cholestérol, un peu de calcium, un peu de différents déchets et bien sûr que ça va réduire la lumière artérielle, plus mon tube est rétréci plus ma pression augmente. Et aussi les stress, parce que quand on est face à un stress, c'est la fuite ou la lutte donc qu'est-ce qu'on sécrète comme hormone ? L'adrénaline qui est un vasoconstricteur. Donc on va essayer de rechercher quelles sont les causes de l'hypertension, est-ce que c'est une hypertension qui est due au stress, il ne faut surtout pas lui donner des bêtabloquants ou des inhibiteurs d'enzyme de conversion, il va falloir lui apprendre peut-être à mieux respirer, à mieux gérer le stress et autre. C'est une insuffisance rénale, il va peut-être falloir aller voir un urologue pour traiter le rein. Si c'est au niveau du cholestérol, identique, il faut jongler en permanence parce que c'est bien beau de dire que vous allez prendre un peu d'olivier, un peu de gui qui sont des plantes réputées comme étant hypotensives mais attention, prudence.

Frédéric : Petit goût métallique à la pointe de la langue ? Ça vous évoque quoi ?

Christian Brun : Peut-être un petit problème de l'ordre du zinc mais là aussi c'est pareil, il va peut-être falloir faire des analyses. Il est peut-être aussi une acidité au niveau de la bouche trop importante. Il faut voir également s'il n'y a pas d'amalgames dentaires parce que peut-être qu'avec une salive hyper épaisse ou hyper acide, ça va peut-être faire des échanges électrolytes problématiques. Donc peut-être aller voir un médecin qui va faire faire une analyse au niveau de la salive, le pH de la salive, allez voir un dentiste énergéticien pour voir s'il y a vraiment trop de plombages.

13. Le foie et les problèmes gastriques

Frédéric : Les problèmes d'estomac rapidement ?

Christian Brun : Ça peut être un problème d'ordre alimentaire, si je prends des éléments trop irritants, trop acides, trop chauds, trop froids ou alors si je mange dans une atmosphère délétère c'est-à-dire dans une atmosphère vraiment désagréable, l'estomac n'aime pas trop ça. Si je mange trop vite bien sûr, si je suis stressé parce que si je suis stressé, mon système nerveux, ortho, parasympathique va être complètement déréglé, vous savez que lorsque vous mangez l'ortho sympathique envoie une information au niveau du cerveau en disant attention l'aliment va arriver, il faut commencer à sécréter des sucs gastriques et lorsque l'aliment a été digéré, le parasympathique envoie l'information aux organes en disant, le casse-croûte est passé, il faut arrêter de sécréter des sucs gastriques mais si mon parasympathique n'est pas manifeste parce que je suis hyper stressé, parce que je suis vraiment par monts et par vaux et je ne prends pas le temps de, à ce moment-là mon estomac va continuer à sécréter des sucs gastriques alors qu'il y a plus rien dans la poche or la membrane de l'estomac est faite de protéines et que digère un estomac ? Les protéines. Donc à un moment donné je vais faire de l'autophagie stomacale, ça fait un petit trou, ce qu'on appelle un ulcère à l'estomac. Il y a plein de conditions, on mange, on mange en fonction des possibilités. Si j'ai 10 minutes pour manger, je mange pour 10 minutes, je ne peux pas manger en 10 minutes une choucroute et un cassoulet.

14. Le foie et le sucre dans l'alimentation

Frédéric : Une dernière question, Delphine 47 ans, diagnostiquée intolérante au fructose, guérie mais ayant pris l'habitude de manger sans sucre, je voudrais savoir si mon foie peut souffrir d'une alimentation sans fruit ni goût sucré ?

Christian Brun : Non il n'y a pas de raison mais sans fruit c'est quand même un peu dommage parce que c'est quand même une perte de vitamines, oligo-éléments et d'enzymes. Si elle ne peut pas prendre de fruits, prendre au moins des jus de fruits ou de légumes parce que c'est vrai qu'on a besoin de ce glucose, c'est le carburant au niveau cellulaire donc c'est très important parce que sinon, si je n'ai plus de stockage, mes cellules vont mourir parce que je n'aurais plus de carburant. Donc prendre un peu de jus de légumes ou de jus de fruits ou alors essayer de manger un peu de fruits et bien les mastiquer.

Frédéric : Dernière petite remarque pertinente, James nous dit que c'est dur d'avoir la ramette dans le métro.

Christian Brun : Je vais quand même lui donner un conseil que je mets en pratique, j'ai toujours une feuille de papier et dès qu'il y a quelque chose qui me tarabuste, je mets l'idée par elle-même et quand je rentre chez moi, je peux développer l'idée qui m'embarrasse.

Frédéric : Merci à tous, merci à la technique, merci à M. Brun d'avoir été de bon conseil, passer une bonne soirée.