



FORMATION EN NATUROPATHIE
MODULE 14

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

La naturopathie regroupe une grande variété de thérapies. Tant qu'une méthode de soin respecte les principes de soins naturels, elle peut être intégrée. Les thérapies qui suivent sont connues, reconnues et approuvées par la naturopathie. Commençons par découvrir l'iridologie.

L'iridologie

Il s'agit de l'art (ou la science) d'analyser les caractéristiques de l'iris pour déterminer l'état des tissus corporels (leurs forces et leurs faiblesses, ainsi que leur niveau d'inflammation et de vitalité). En effet, la couleur et la structure de l'iris peuvent révéler des problèmes de santé héréditaires, des antécédents médicaux, l'état de santé général actuel.

En étudiant simultanément l'iris des deux yeux, les naturopathes et les iridologues s'informent sur toutes les parties du corps. Chaque zone de l'iris est associée à une ou plusieurs régions du corps et à certains systèmes (cardiovasculaire, nerveux, digestif, et la peau).

Les fibres et les motifs observés dans l'iris renseignent donc sur les structures corporelles affectées. Ainsi, l'iridologue peut se concentrer sur les zones nécessitant être entretenues, corrigées ou protégées. L'iridologie étudie également la couleur et les motifs présents sur la sclère (le blanc de l'œil) ; ils reflètent certains aspects de la fonction hépatique (le foie) et de la vésicule biliaire, ainsi que de la santé cardiovasculaire.

L'évaluation de la santé par l'étude des yeux remonterait à l'Antiquité. Mais l'iridologie n'est entrée en pratique qu'au milieu des années 1800. On la doit à un médecin hongrois, connu sous le nom d'Ignatz Von Peczely. Enfant, Peczely aurait observé comment l'iris d'un hibou changeait, notamment en cas de problème de santé. En poursuivant ses observations sur l'iris humain, et devenu médecin, il prédit souvent la maladie imminente de quelqu'un.

Après de nombreuses observations cliniques, il publia les premières cartes de l'iris. À la fin des années 1800, le Dr Henry Lane, un médecin autrichien, a importé l'iridologie aux États-Unis. Mais il fallut attendre l'année 1952 pour que l'iridologie soit acceptée sur le plan international, grâce aux travaux du Dr Bernard Jensen. Cet iridologue américain était considéré comme le principal spécialiste de l'iridologie, jusqu'à la fin des années 1990.

Aujourd'hui, cette science est reconnue mondialement. L'Association internationale des praticiens de l'iridologie (IIPA) soutient son éthique et ses règles dans le monde entier. L'IIPA a repris les dernières recherches pour créer une forme d'iridologie appelée « iridologie holistique », qu'elle enseigne à travers son programme de certification.

La base de l'iridologie repose donc sur un concept holistique : chaque partie du corps peut contenir des informations sur d'autres parties du corps. Ce concept est au cœur de la plupart des médecines alternatives. En chiropraxie par exemple, les désalignements de la colonne vertébrale serviront à diagnostiquer et traiter les maladies des organes internes. En médecine chinoise, l'examen du pouls et celui de la langue sont régulièrement inclus dans le processus de diagnostic. Les iridologues croient qu'à mesure qu'une maladie lente et dégénérative se développe, l'iris reflète ces changements.

Même les médecins conventionnels examinent l'œil pour y déceler la preuve d'une maladie interne. Grâce à l'ophtalmoscope (qui examine la rétine de l'œil), un médecin peut observer comment des

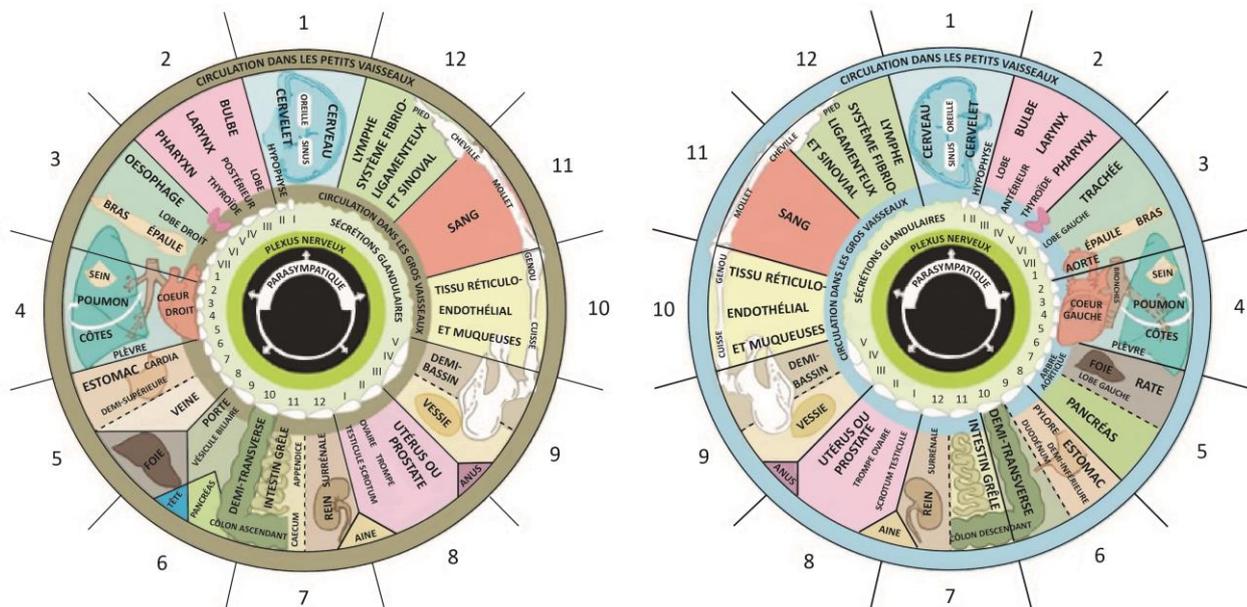
Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

maladies (comme le diabète ou l'hypertension artérielle) affectent les vaisseaux sanguins. De même, un examen attentif de l'iris peut informer sur l'hypercholestérolémie et certaines affections métaboliques.

Les iridologues estiment que les médecins conventionnels sous-utilisent l'iris comme outil de diagnostic. Selon eux, il représente l'un des organes les plus complexes du corps humain. Grâce à une photographie agrandie de l'iris, les iridologues affirment qu'ils peuvent déceler une membrane ultrafine de tissu conjonctif. Celle-ci révélerait les signes de maladies dégénératives, bien avant l'apparition des premiers symptômes internes.

Au fil des ans, les praticiens ont « cartographié » les segments de l'iris pour les associer à divers organes internes. Ce concept est accepté par la plupart des iridologues formés, mais il fait toujours débat chez les praticiens européens. Ces derniers admettent que l'analyse de l'œil peut indiquer une propension à la maladie. Cependant, ils soulignent le manque de preuves de toute correspondance anatomique entre des sections de l'iris et des parties spécifique du corps.



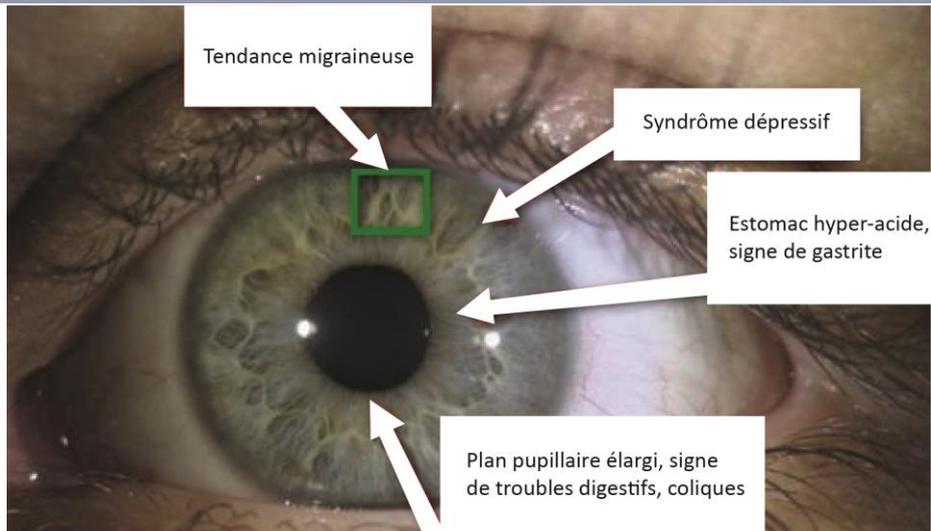
Exemple de cartographie de l'iris

L'iridologie s'intègre parfaitement comme technique complémentaire à votre pratique de la naturopathie. Même si elle ne détermine pas la cause du problème, elle permet toutefois de le situer. Les motifs uniques et les fibres délicates formant l'iris sont donc étudiés et comparés à ceux de l'iris sain.

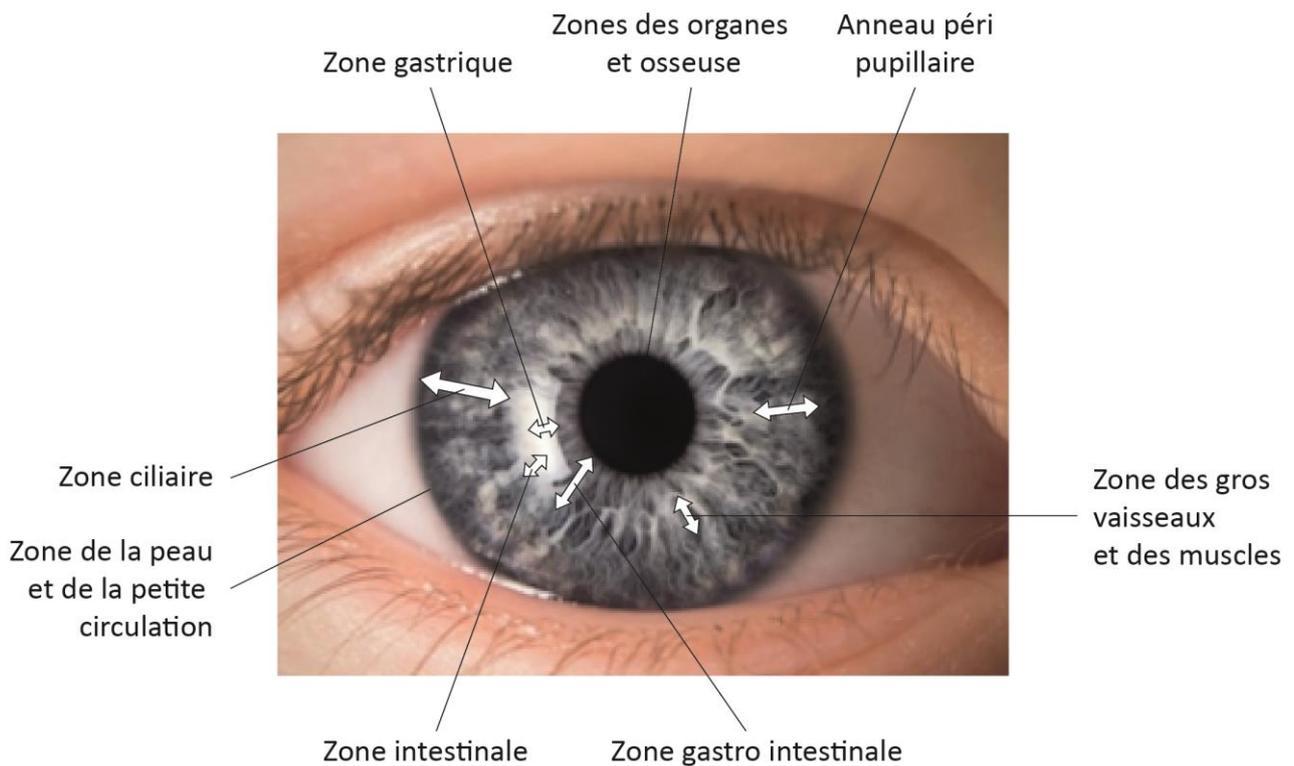
Dans un iris sain, les lignes sont denses et droites. Les signes de maladie temporaire sont les suivants : des lignes moins denses, paraissant plus « creusées » ou « trouées », moins uniformes (comme les stries d'une planche de bois). Les individus en mauvaise santé présenteront des iris déformés comportant généralement des lésions ou des nœuds (se référant à l'un des organes du corps).

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE



Exemple d'observation de l'iris en iridologie



Fonctionnement de l'iridologie

L'observation de l'iris vous aidera à évaluer l'effet de vos traitements naturels. Le but de ce module n'est pas de faire amener à maîtriser cette technique, mais simplement d'en comprendre les grands principes.

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

L'iris comporte entre quatre-vingts et quatre-vingt-dix zones à analyser. L'observation se fait grâce à une lampe flash ou un microscope spécial. Le but est d'y détecter des changements tissulaires, une architecture irrégulière et des motifs de pigments articulaires. Si la partie inférieure de l'iris montre une structuration inhabituelle, un problème de reins peut, par exemple, être mis en évidence.

Cependant, les zones corporelles associées peuvent différer d'une carte à l'autre. Les iridologues recherchent également des « anneaux de contraction » ; ils indiquent différents états de santé, propres à la personne et à son environnement de vie.

Les iridologues justifient le principe de fonctionnement de l'iridologie de la façon suivante. Les voies nerveuses constituant le corps envoient continuellement des informations au cerveau grâce à deux structures anatomiques, le thalamus et l'hypothalamus. Ce sont les contrôleurs de base de toutes les activités vitales corporelles.

Le thalamus et l'hypothalamus sont reliés aux vaisseaux sanguins, aux muscles et à la surface des iris par des fibres nerveuses. Grâce à l'influx nerveux qu'ils relayent, des changements physiologiques se développent dans le tissu de l'iris, révélant ainsi des informations provenant de toutes les parties innervées du corps. Toutefois, cette approche n'est pas validée par la pratique médicale et les anatomistes.

D'un point de vue naturopathique, l'analyse de l'iris permet d'ajuster le traitement naturel et de comprendre les forces et faiblesses actuelles de la personne. Ainsi, le praticien recueille des informations complémentaires précieuses pour soutenir l'état de santé présent et futur. Les forces et les faiblesses génétiques, les niveaux d'inflammation et de toxicité, l'efficacité des émonctoires et l'état du système digestif sont facilement visibles grâce à l'iridologie.

Les yeux sont classés en fonction de leur couleur : bleu (les plus faciles à lire), brun ou un mélange des deux. Les personnes aux yeux bleus seraient plus sujettes aux difficultés respiratoires ; les yeux bruns seraient plus sensibles aux problèmes de circulation ; les yeux verdâtres (mélange de bleu et de brun clair) seraient plus exposés aux problèmes digestifs. Ces affirmations sont à observer chez un même individu pour rapprocher les changements naturels de couleur de l'œil avec des éléments passés, et des changements de couleur localisés.

L'iridologie est ainsi efficace pour traiter de nombreux problèmes de santé, et tout particulièrement :

- ◆ les troubles intestinaux ;
- ◆ les troubles de l'alimentation ;
- ◆ les carences en vitamines ou en minéraux ;
- ◆ les états de stress ;
- ◆ la fatigue ;
- ◆ les processus inflammatoires ;
- ◆ le niveau de santé général ;
- ◆ le niveau de toxicité de l'organisme ;

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

◆ les faiblesses ou les forces innées.

Lors de la lecture de l'iris, plusieurs caractéristiques sont étudiées :

★ Les couches

Une théorie primaire de l'iridologie indique que l'iris est construit en couches. Elles représentent les quatre étapes de l'activité tissulaire : les changements aigus, les changements subaigus, les changements chroniques et les changements dégénératifs. En déterminant la couche atteinte, il est possible d'en savoir plus sur la nature du problème.

★ Les couleurs

Il existe trois principaux types d'œil, basés sur la couleur :

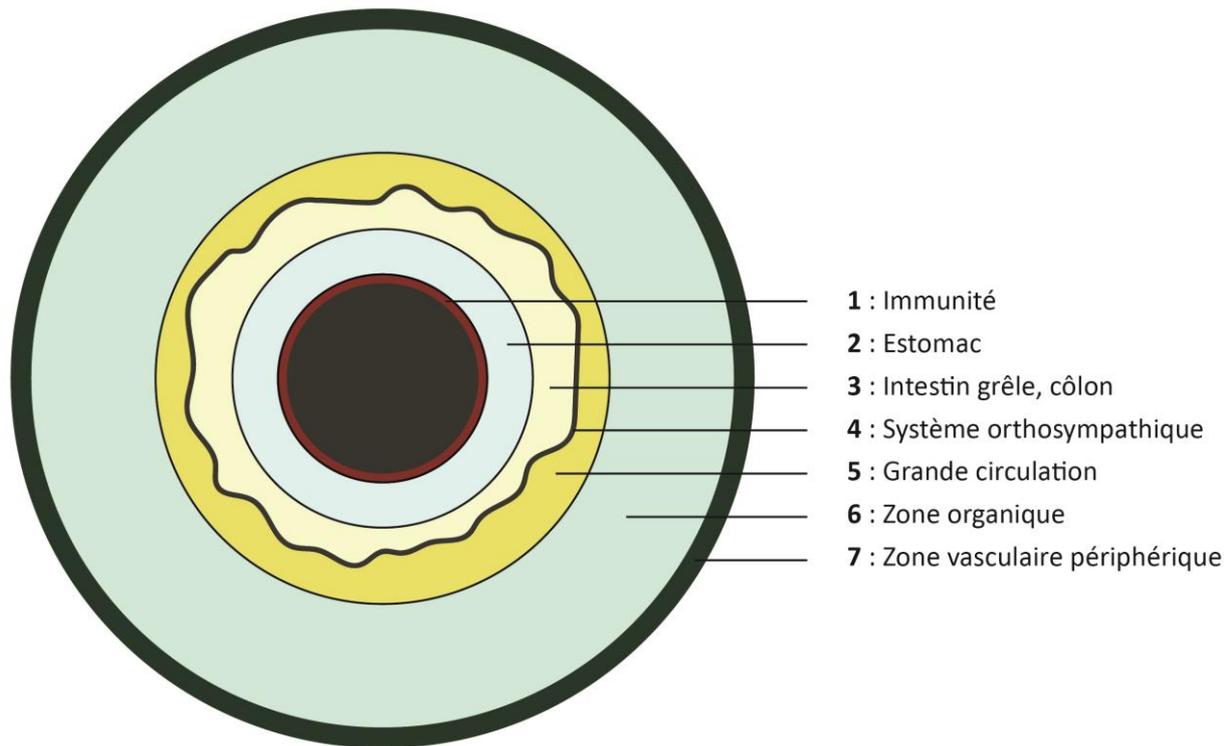
- ◆ Le type aux yeux bleus (lymphatique) : risque potentiel accru de problèmes en lien avec les voies respiratoires supérieures, les voies digestives, les voies urogénitales, les tissus lymphatiques, les articulations, les reins et les déséquilibres des glandes surrénales.
- ◆ Le type mixte (biliaire) : l'iris présente des décolorations (généralement de couleur brun clair) sur un fond bleu. Risque accru de troubles hépatiques, digestifs et d'allergies.
- ◆ Le type aux yeux bruns (hémato-génétique) : prédispositions aux troubles sanguins et aux déséquilibres minéraux, particulièrement le calcium. Il faudra prêter attention à l'appareil circulatoire, au foie, à la rate, à la moelle osseuse, au système digestif et aux glandes endocrines.

La couleur d'une zone de l'iris renseigne sur le type de changement se produisant dans le corps. En voici quelques exemples :

- ◆ Le blanc indique qu'une zone du corps travaille dur pour « maintenir » la bonne santé.
- ◆ Le jaune blanc indique une zone du corps en train de perdre une bataille.
- ◆ Le jaune indique une mauvaise fonction rénale : la sclérotique jaune (partie blanche de l'œil) suggère une maladie de la vésicule biliaire.
- ◆ L'orange indique des problèmes métabolisant les hydrates de carbone et la faiblesse dans le foie et/ou le pancréas. Les niveaux de glucose doivent être vérifiés.
- ◆ Le rouge brun indique une détérioration.
- ◆ Le brun indique une mauvaise fonction hépatique et un sang contenant trop de toxines.
- ◆ Le noir indique un tissu en dégénérescence.

★ Les anneaux ou cercles

De nombreux cercles observables dans l'iris renseignent sur les problèmes de santé d'un individu. Voici les principaux :



- ◆ Le cercle 1 est le plus proche de la pupille. Il correspond à l'immunité.
- ◆ Le cercle 2 est plus particulièrement ciblé sur l'estomac.
- ◆ Le cercle 3 correspond au fonctionnement de l'intestin grêle et du côlon.
- ◆ Le cercle 4 représente le système orthosympathique. Il indique la tension neuromusculaire et le niveau de stress. Une anomalie sur ces anneaux renseigne sur la personnalité perfectionniste de la personne, très active et focalisée sur la réussite.
- ◆ Le cercle 5 fait référence à la circulation globale, aux échanges sanguins des voies générales.
- ◆ Le cercle 6 représente les organes cartographiés précédemment.
- ◆ Le cercle 7 est le contour externe de l'iris. Il reflète les congestions lymphatiques et la présence de ganglions lymphatiques enflés. Le manque d'exercice peut être imputé à ces déséquilibres de circulation des liquides corporels.

Les iridologues observent donc de nombreux aspects de l'iris. En recoupant les données recueillies, ils déterminent les zones du corps susceptibles d'être atteintes. Cette analyse reste très technique et particulièrement difficile à réaliser sans un cursus complet en iridologie. De plus, tout comme la cartographie des organes et des structures, les cercles iriens et leurs liens physiques diffèrent parfois d'une pratique à l'autre.

Pour illustrer cette technique, voyons comment se déroulerait une séance d'iridologie.

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

★ Exemple de déroulement d'une séance

Après avoir observé avec attention les yeux du consultant, l'iridologue identifie d'abord sa constitution corporelle générale, ainsi que ses forces et ses faiblesses inhérentes. Cette information est importante pour avoir une meilleure compréhension du corps dans son ensemble. En iridologie, il existe donc trois constitutions principales : lymphatique, biliaire et hématogène (liée au sang).

Le praticien continue ensuite à évaluer des caractéristiques plus spécifiques ou uniques. Pour cela, quelques questions sont habituellement posées, au regard des observations recueillies sur l'iris. Par exemple, si un certain type de marquage est constaté dans la zone liée à la jambe gauche, la question portera sur une blessure éventuelle à cette jambe. En cas d'anneaux de stress observés dans l'iris, il faudra demander au consultant s'il subit plus de stress que normalement, ou s'il a récemment souffert d'un traumatisme émotionnel.

Grâce à cette lecture, le praticien informera le consultant sur ses zones de force, de faiblesse, de déséquilibre, mais aussi de toxicité ou d'inflammation. Il lui recommandera des améliorations basées sur ses connaissances et son expérience de vie saine : se servir d'aliments issus des plantes pour combler les carences, modifier son alimentation et son style de vie. Bien évidemment, il tiendra compte du mode de vie de ses patients et s'efforcera de leur conseiller des suggestions pratiques et réalisables.

Habituellement, un travail personnel de six mois à un an est conseillé au patient. Après six mois, il faudra évaluer si les principaux points d'équilibre ont été corrigés. Si le client souhaite encore améliorer son état de santé, il est possible d'approfondir encore la lecture des iris et de faire de nouvelles recommandations. Le corps ne se déséquilibre pas du jour au lendemain ; il ne se rétablit pas non plus immédiatement. Mais lorsqu'il est guidé et aidé par une bonne nutrition et un mode de vie équilibré, il peut guérir de lui-même.

Il s'agit ici d'un exemple. Chaque iridologue est libre de travailler et de s'organiser différemment en fonction de son patient et de son expérience. Cependant, les bases d'une séance d'iridologie restent les mêmes.

L'iridologie est une thérapie souvent employée en complément d'autres thérapies naturelles (la naturopathie, mais aussi l'ostéopathie, la chiropraxie, le massage...). Dans un premier temps, prenez le réflexe d'observer l'iris de votre patient à chaque consultation. Pour une étude plus approfondie, prenez son iris en photo ; vous pourrez ainsi observer et analyser l'effet de vos traitements.

Luminothérapie, héliothérapie et chromothérapie

En naturopathie, le contact avec la nature est un élément clé de la santé, en partie grâce à la lumière, indispensable à notre organisme. La luminothérapie (ou photothérapie) est une technique de soin dont les bienfaits sur la santé physique, mais aussi psychique, ont été démontrés.

★ Luminothérapie

La lumière est essentielle à la vie ; ses bienfaits thérapeutiques sont reconnus depuis l'Antiquité. De nos jours, de nombreuses recherches explorent la façon dont la lumière affecte notre physiologie cellulaire et comment elle peut soigner.

Depuis plusieurs décennies, la NASA étudie l'effet des lumières LED sur la croissance des plantes et la cicatrisation des plaies. Par ailleurs, de nombreux chercheurs étudient la luminothérapie dans le cadre du traitement d'affections telles que les maladies cardiovasculaires et traumatiques, les commotions cérébrales, la neuropathie diabétique et la douleur chronique (causée par l'arthrite, la tendinite, les blessures non guéries ou la dégénérescence discale).

Elle joue aussi un rôle dans la médecine anti-âge, car elle stimule la production de collagène. Ainsi, elle améliore le tonus et l'élasticité de la peau. Elle agit également sur les performances sportives en améliorant la force physique et en réduisant le temps de récupération. Elle entre également dans le traitement de nombreux troubles psychiques (la dépression, la dépression saisonnière, la bipolarité...).

Pendant la séance, vous êtes assis près d'un appareil appelé « boîte de luminothérapie » (ou « lampe de luminothérapie »). Celle-ci émet une lumière vive, qui reproduit la lumière naturelle du soleil. Les chercheurs pensent que la luminothérapie affecte les substances chimiques cérébrales liées à l'humeur et au sommeil. Ainsi, elle atténue de nombreux symptômes dont la dépression et les troubles du sommeil.

En Égypte ancienne, en Grèce ou encore à Rome vers 1400 av. J.-C., les effets curatifs de la lumière naturelle ont été notés sur diverses maladies. Cette forme de thérapie était alors appelée « héliothérapie ». Vers la seconde moitié du XIX^e siècle, un certain nombre d'observations ont fait évoluer cette thérapie :

- ◆ 1877 : La lumière du soleil détruit les bacilles de l'anthrax.
- ◆ 1893 : La lumière du soleil est utilisée pour traiter le Lupus vulgaris (lésions cutanées causées par *Mycobacterium tuberculosis*, la bactérie responsable de la tuberculose, et connu sous le nom de « tuberculose de la peau »).

À la fin du XIX^e siècle, les chercheurs ont compris que les rayons UV du soleil étaient liés aux effets thérapeutiques de l'héliothérapie. La photothérapie a donc été développée pour devenir une alternative à l'héliothérapie.

En 1894 est apparue la première utilisation documentée de la lumière artificielle comme traitement des maladies de peau. Depuis, des études plus approfondies ont été menées sur la luminothérapie et ont prouvé son efficacité.

Les bienfaits mis en avant par la science sont les suivants :

- ◆ Augmentation de la circulation locale : de nouveaux capillaires (les plus petits de nos vaisseaux sanguins) sont formés pour remplacer les capillaires endommagés. Le processus de soin est accéléré, car ces nouveaux vaisseaux sanguins apportent plus d'oxygène et de nutriments pour la guérison. Ils peuvent également évacuer davantage de déchets.

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

- ◆ Stimulation de la production de collagène : le collagène est la protéine la plus répandue dans le corps. Elle est essentielle à la réparation des tissus endommagés et au remplacement des tissus vieillissants. C'est la substance qui maintient les cellules ensemble ; elle a un haut degré d'élasticité. En augmentant la production de collagène, il se forme moins de tissu cicatriciel sur le site endommagé.
- ◆ Stimulation de la libération d'adénosine triphosphate (ATP) : l'augmentation de l'ATP permet aux cellules d'assimiler les nutriments plus rapidement. Elle aide aussi à se débarrasser plus rapidement des déchets en augmentant les niveaux d'énergie dans la cellule. Tous les aliments se transforment en ATP avant que les cellules ne les utilisent.
- ◆ Augmentation de l'activité lymphatique, ce qui atténue tout gonflement et réduit l'inconfort.
- ◆ Diminution de la douleur locale en diminuant l'influx nerveux véhiculé par les fibres douloureuses.
- ◆ Augmentation de la phagocytose : les cellules phagocytaires (ou phagocytes) nettoient les tissus endommagés ou malades en ingérant les bactéries et les cellules mortes ou dégénérées. La destruction de l'infection et le nettoyage doivent intervenir avant que le processus de guérison ait lieu.
- ◆ Production d'un effet thermique dans le tissu : la lumière augmente la température des cellules grâce à une réaction photochimique.
- ◆ Participation au processus de guérison des plaies, ulcères ou tissus enflammés.

Globalement, la luminothérapie crée une atmosphère propice à la guérison. L'autre avantage de cette thérapie est sa facilité d'utilisation. Vous pourrez donc l'utiliser et l'intégrer facilement dans vos soins. Chaque séance peut durer de vingt minutes à une heure, selon les problèmes rencontrés. Lors du traitement, les personnes ressentent souvent un profond état de relaxation.

Mais avant de pratiquer, vous devez savoir comment choisir une lampe de luminothérapie, car elles ne se valent pas toutes.

★ Comprendre le fonctionnement de la boîte de luminothérapie

Une lampe de luminothérapie imite la lumière naturelle. Généralement, la boîte à lumière doit respecter les deux caractéristiques suivantes :

- ◆ Fournir une exposition de 10 000 lux de lumière.
- ◆ Émettre le moins de lumière UV possible.

Les recommandations typiques sont les suivantes :

- ◆ Pratiquer la luminothérapie dans la première heure suivant le réveil (de préférence le matin), pendant environ 20 à 30 min.
- ◆ Respecter une distance d'environ 40 à 60 cm entre la lampe et le visage.
- ◆ Garder les yeux ouverts, mais sans regarder directement la lumière.

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

★ Que faut-il vérifier avant l'achat ?

Que ce soit pour vos patients ou pour votre usage personnel, voici quelques notions à considérer lors de l'achat d'une lampe de luminothérapie :

- ◆ Pour quelle utilisation ? Certaines sont, par exemple, conçues exclusivement pour les maladies de peau et non pour les troubles dépressifs. Elles émettent principalement de la lumière ultraviolette (UV) et peuvent endommager les yeux si elles sont mal utilisées. Pour traiter la dépression, elles doivent filtrer la plupart ou la totalité de la lumière UV. Une vérification avant achat est donc primordiale.
- ◆ Quelle puissance ? Les lampes produisent différentes intensités de lumière. Les lampes plus claires nécessiteront une durée d'utilisation quotidienne moins longue. L'intensité de lumière recommandée est de 10 000 lux.
- ◆ Vérifiez que la lampe ne provoquera pas de lésions oculaires : certaines lampes incluent des fonctionnalités pour protéger les yeux. Assurez-vous qu'elle filtre la plupart ou la totalité des UV pour éviter d'endommager vos yeux. Un ophtalmologue pourra vous conseiller sur le choix d'une lampe si vous souffrez de problèmes oculaires (glaucome, cataracte ou lésions dues au diabète).
- ◆ Quel type de lampe ? Il en existe de différentes formes et différentes tailles avec des caractéristiques variées. Tout dépend de l'utilisation quotidienne que l'on en fait. Certaines personnes voyagent beaucoup et auront besoin d'une lampe transportable et peu encombrante. Pensez à l'endroit où vous placerez votre lampe et à ce que vous pourriez faire pendant la séance (lire ou travailler). Vérifiez les instructions du fabricant, notamment sur la distance à respecter.

L'achat d'une lampe de luminothérapie ne nécessite pas de prescription médicale. Néanmoins, il est préférable d'aiguiller la personne que vous accompagnez sur son choix. Discutez de ses besoins et voyez quel type de lampe peut lui convenir. Les sites de vente en ligne, les pharmacies et certains magasins offrent une grande variété de lampes. Prenez donc le temps d'étudier celles qui respectent les recommandations précédemment citées. N'hésitez pas non plus à tester, au préalable, la lampe choisie sur vous et votre entourage.

★ Exemple d'utilisation : la dépression saisonnière

En général, la dépression saisonnière est traitée par luminothérapie dès le début de l'automne, saison où l'exposition à la lumière naturelle commence à diminuer. Le traitement se poursuit habituellement jusqu'au printemps, jusqu'à ce que la lumière extérieure soit suffisante pour maintenir une bonne humeur et des niveaux d'énergie élevés. Des séances de vingt à trente minutes sont donc conseillées quotidiennement, de préférence au réveil.

Chez certaines personnes, les symptômes de la dépression ne surviennent que lorsque le temps est peu ensoleillé et persiste à l'être. C'est le cas des personnes aimant sortir et profiter du plein air, mais ne pouvant le faire en raison d'une mauvaise météo. Dans ce cas, conseillez-leur de n'utiliser la luminothérapie que lorsqu'elles ne peuvent s'exposer à la lumière naturelle.

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

La luminothérapie à elle seule ne suffit pas à traiter les troubles psychiques. Par conséquent, n'oubliez pas de travailler tous les autres aspects potentiellement néfastes à cet équilibre émotionnel. Vos différents outils et principes de naturopathe devraient vous y aider.

La luminothérapie est aussi excellente pour traiter les troubles du sommeil. Pour aider le corps à réguler correctement la sécrétion de mélatonine, une cure de luminothérapie peut être utile. La séance devra se faire, de préférence, le matin au réveil. Les chercheurs ont, en effet, constaté une meilleure efficacité de la luminothérapie huit à neuf heures après le pic de sécrétion de mélatonine (qui intervient avant la phase d'endormissement).

L'héliothérapie

L'héliothérapie est une thérapie par exposition à la lumière du soleil. Son utilisation dans le traitement de diverses affections corporelles remonte au xix^e siècle. Depuis 1880, elle constitue une procédure thérapeutique reconnue dans la tuberculose chirurgicale.

Au cours du xx^e siècle, d'autres études ont été menées pour en découvrir davantage. En Europe, de nombreux établissements de santé ont été construits en haute altitude ou en bord de mer ; l'objectif était de soumettre à l'héliothérapie des personnes atteintes de tuberculose de l'abdomen, des os et des articulations, d'arthrite psoriasique, d'uvéïte, de dermatite et de rhumatismes.

Cependant, à la fin du xx^e siècle, de nombreuses théories ont émergé, imputant à l'exposition solaire directe le développement du cancer de la peau. La réputation de l'héliothérapie a ainsi été mise à rude épreuve.

Ces dernières années, cette thérapie est revenue sur le devant de la scène. Sa pratique s'est à nouveau répandue, en particulier pour les cas résistant à la thérapie conventionnelle de certaines maladies. Ses bienfaits ont été prouvés scientifiquement, notamment dans le traitement de la tuberculose et des lésions granulomateuses (dans les poumons ou toute autre partie du corps).

L'effet de l'héliothérapie a aussi été souligné dans le traitement d'un groupe de pathologies assez vaste ; il comprend les affections cutanées, l'amélioration de l'humeur, la modulation du système immunitaire et le traitement des maladies auto-immunes.

Il y a plusieurs millénaires, les Chinois ont pris conscience du soleil et de son pouvoir de guérison, de rajeunissement cellulaire et de prolongement de la vie. Ils s'assuraient donc de sortir un maximum au soleil et pratiquaient même certains exercices impliquant de regarder vers le soleil (mais pas directement). Chaque jour, ils s'adonnaient à ces exercices tôt le matin (avant 9 h, quand le soleil commençait à s'élever dans le ciel) et tard dans l'après-midi (après 16 h, quand le soleil commençait à décliner). Ils ne le faisaient jamais entre 9 h et 16 h, car le soleil brille trop fort et les yeux pouvaient être endommagés.

Nous savons que l'exposition à la lumière solaire est un moyen d'augmenter les niveaux de vitamine D. Nous savons aussi qu'il faut éviter l'exposition prolongée au soleil (surtout entre 11 h et 15 h), car elle est impliquée dans le cancer de la peau, les lésions cutanées et le vieillissement prématuré.

Mais en réalité, une exposition douce au soleil (de préférence à midi), sans crème solaire, est essentielle à la santé, et pas seulement en raison de la production de vitamine D. Le soleil apporte à notre peau et à notre corps de nombreux autres avantages, et beaucoup les ignorent.

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOThÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

★ Pourquoi l'héliothérapie est-elle efficace ?

La lumière du soleil contient des ultraviolets (ou rayons UV). C'est pour se protéger de ces rayons que nous mettons de la crème solaire sur notre peau. Les médecins nous disent de les bloquer en raison du risque de cancer, dont le lien est prouvé par de nombreuses études. Cependant, ces rayons UV servent aussi à activer un peptide appelé « cathélicidine ».

Ce peptide est ce qui donne à la vitamine D ses propriétés antimicrobiennes ou sa capacité à détruire les germes (donc, son action sur le système immunitaire). Des études ont montré que la cathélicidine stimule les cellules immunitaires et aide le corps à détruire les agents infectieux. D'autres études ont montré que les suppléments en vitamine D n'augmentent pas les niveaux d'exposition à la cathélicidine. Les rayons du soleil sont seuls capables d'activer ce mécanisme.

Ceux qui pratiquent les bains de soleil en mesurent les bienfaits : ils ont une pression artérielle plus faible, une glycémie régulée, des taux de cholestérol moins élevés, et un nombre plus important de globules blancs (donc, une immunité plus élevée).

L'héliothérapie est également utile et efficace dans les cas suivants :

- ◆ acné, psoriasis et autres affections cutanées ;
- ◆ stimulation musculaire et relaxation ;
- ◆ dépression saisonnière ;
- ◆ réduction des odeurs corporelles ;
- ◆ stimulation du système immunitaire ;
- ◆ réduction du nombre de mauvaises bactéries ;
- ◆ réparation de l'ADN.

Mais avant de la pratiquer, vous devez savoir comment faire pour ne pas mettre vos patients en danger. Voici les règles à connaître pour qu'ils puissent bénéficier des bienfaits de cette thérapie.

★ Plan d'exposition au soleil

De faibles niveaux en vitamine D ont été associés à un risque accru de maladies chroniques, notamment les maladies auto-immunes, le cancer, les maladies cardiaques, les infections, le diabète, et même la schizophrénie. Il est donc évident qu'optimiser vos niveaux en vitamine D est extrêmement important.

Cependant, une supplémentation peut avoir des effets limités sur le système immunitaire. Grâce à l'héliothérapie, seule l'exposition au soleil fournit toute la vitamine D nécessaire et ce peptide antimicrobien, la cathélicidine.

La méthode de base suivante peut faciliter votre pratique de l'héliothérapie, sans avoir recours à des « simulateurs en ligne ».

Commencez par déterminer la durée qu'il faut au soleil pour rosir votre peau. Elle varie selon la période de l'année. Fiez-vous à l'indice UV du jour donné par la météo. Par exemple, sous le soleil intense de l'été, l'exposition sera plus forte qu'en automne ou en hiver. La première exposition au

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

soleil avec un indice UV de 8 ou plus est souvent très courte ; dix à vingt minutes suffisent généralement pour faire rougir la peau.

Ensuite, divisez ce temps par deux ; vous obtiendrez votre durée d'exposition au soleil, à renouveler trois fois par semaine. Par exemple, si votre peau commence à réagir quinze minutes après l'exposition, vous ferez trois séances de sept minutes et demie. Vous exposerez vos bras et vos jambes, sans protection. Mais vous devrez protéger la peau de votre visage à l'aide d'un chapeau ou d'une crème solaire, car elle est plus sensible et plus susceptible de montrer des signes de vieillissement.

Ainsi, vous obtiendrez toute la vitamine D nécessaire à votre santé, sans recourir à un supplément, souvent moins efficace. Il est important d'avoir les bras et les jambes découvertes pour avoir un maximum de surface exposée et obtenir les bénéfices de l'héliothérapie. Conseillez au patient d'effectuer une marche soutenue ou du sport intensif pendant sa séance d'héliothérapie. Il n'aura ainsi jamais froid en short et en tee-shirt, quelle que soit la saison.

La chromothérapie

La chromothérapie (ou « cure des couleurs ») fait partie des médecines énergétiques (vibratoires), comme le sont le reiki, l'acupuncture ou l'acupression, la lithothérapie... Cette médecine mobilise les énergies de qi (prononcez chi) dans les organismes vivants (les plantes, les pierres précieuses et les cristaux, l'eau, la lumière du soleil et le son) dans le but de soigner.

La couleur est tout simplement une forme de lumière visible, d'énergie électromagnétique. Toutes les couleurs présentes dans l'arc-en-ciel recèlent des propriétés curatives uniques en fonction de leur fréquence vibratoire.

Le concept de thérapie par la couleur part du principe suivant. À la surface de notre peau, les systèmes physiques et énergétiques du corps interfèrent avec les vibrations des couleurs du spectre de la lumière visible. Douze champs vibratoires génèrent des champs énergétiques électriques et magnétiques. Ce sont les principaux activateurs des processus biochimiques et hormonaux.

Ils stimulent ou rééquilibrent les activités corporelles nécessaires à l'équilibre de chaque système et organe du corps. L'objectif de la chromothérapie est donc d'équilibrer l'énergie dans les régions corporelles manquant de dynamisme (sur le plan physique, émotionnel, spirituel ou mental).

Un chromothérapeute applique la lumière et la couleur grâce à des suggestions verbales ou des outils de visualisation : pierre précieuse, bougie, lampe, prisme de cristal et de verre, tissu coloré, bain de couleur, lentilles de contact colorées et laser.

★ Les avantages de la chromothérapie

Les tests cliniques ont démontré les nombreux avantages de la chromothérapie :

- ◆ apporter un certain niveau de vibration à des parties spécifiques du corps pour agir sur les zones malades, bloquées ou limitées en énergie ;
- ◆ générer des champs énergétiques électriques et magnétiques pour activer des processus biochimiques et hormonaux ;
- ◆ stimuler et rééquilibrer tout le système et les organes ;

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

- ◆ traiter la dépendance aux substances addictives ;
- ◆ lutter contre le processus inflammatoire, les baisses d'énergie, les allergies, les maladies de peau et des gencives, les troubles touchant le système nerveux périphérique et/ou central ;
- ◆ éliminer la plupart des toxines du corps, en particulier en corrélation avec l'homéopathie.

🌟 Comment fonctionne la chromothérapie ?

La science contemporaine a démontré comment nous réagissons émotionnellement et psychologiquement aux couleurs. Dans le passé, des artistes comme Rembrandt et Michel-Ange les utilisaient déjà dans leurs peintures pour transmettre symboliquement des messages.

Son utilisation thérapeutique remonte à des milliers d'années. Les Égyptiens construisaient des salles de solarium avec différents verres colorés ; ils prenaient ainsi des bains de couleurs en fonction de l'effet de guérison souhaité.

Souvent, le corps n'a besoin que d'un léger apport d'une ou de plusieurs vibrations de couleur pour contrer une mauvaise alimentation, une toxicité excessive, une tension émotionnelle, une anxiété...

La chromothérapie utilise douze couleurs de guérison. Chacune d'elles vibre en interagissant avec l'énergie bloquée dans le corps physique, grâce à un processus d'oscillation unique affectant la biochimie d'une personne. Des nuances différentes de couleurs qui voyagent dans le corps ont, non seulement une vibration de couleur unique, mais également des équivalents chimiques.

Les longueurs d'onde visibles sont comprises entre 390 à 750 nm (nanomètres). Elles sont connues sous le nom de « spectre visible ». D'autres longueurs d'onde et fréquences sont associées à la lumière non visible (les rayons X et les rayons UV). La plupart des personnes sont conscientes des effets de la lumière invisible. Il est donc logique que la lumière visible nous affecte également.

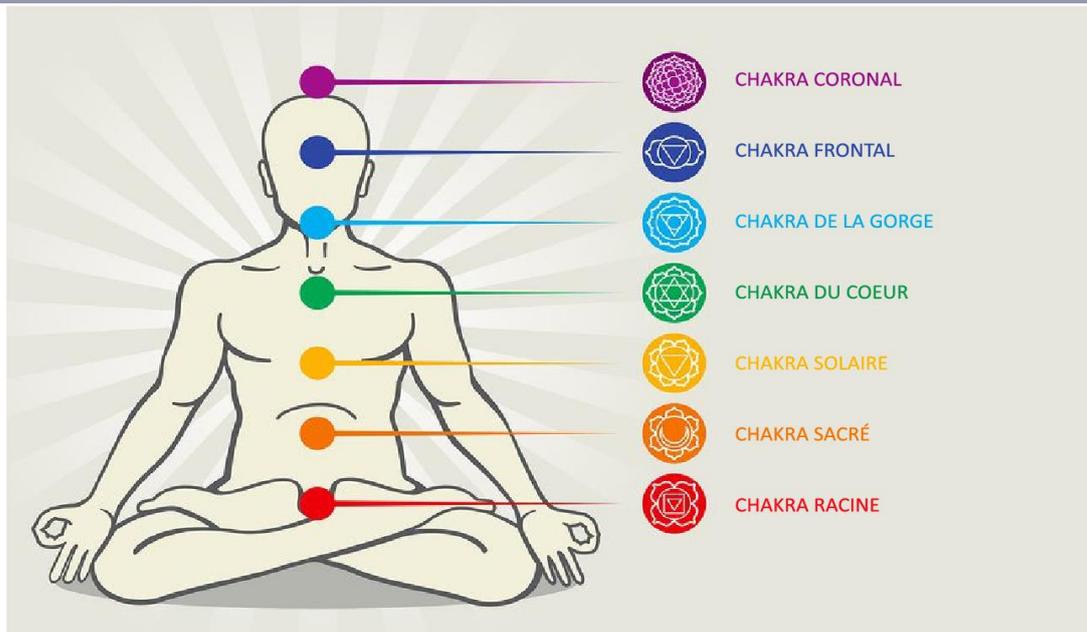
Imaginez le corps humain composé d'un ensemble de sept roues dentées (comme l'intérieur d'une horloge ou d'un moteur). Ils portent le nom de « chakras », ce qui signifie « roues d'énergie ». Chaque roue doit se déplacer en douceur pour que le mécanisme fonctionne correctement.

La santé et le bien-être sont assurés par un équilibre parfait des sept chakras. La chromothérapie peut aider à rééquilibrer ou à stimuler ces chakras, sur le plan physique, mais aussi psychologique et spirituel.

Chaque chakra est donc lié à une couleur, comme le montre l'illustration ci-dessous :

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE



Les chakras (ou centres d'énergie) ont été étudiés et décrits pour la première fois par d'anciens guérisseurs, il y a environ 2 600 ans. Chaque chakra est également associé à l'une des sept glandes endocrines. Ainsi, chaque organe et ses fonctions sont liés à nos chakras par les nerfs et par leur glande endocrine respective.

- ◆ Le premier (chakra de base ou chakra racine) est situé à la base de la colonne vertébrale et est associé à la couleur rouge. Il gouverne notre existence physique, notre corps et notre santé.
- ◆ Le second (chakra du nombril ou chakra sacré) est situé dans la région du bas-ventre et est associé à la couleur orange. Il gouverne la créativité et, selon certains, l'émotion.
- ◆ Le troisième (le chakra du plexus solaire) est situé au niveau du plexus solaire anatomique et est associé à la couleur or ou jaune. Il est lié à notre volonté ou notre désir.
- ◆ Le quatrième (le chakra du cœur) est associé aux couleurs vert et rose (la « couleur de l'amour »). Ce chakra est lié à l'émotion et à l'amour (entre les hommes).
- ◆ Le cinquième (le chakra de la gorge) est associé à la couleur bleu foncé. Il gouverne la communication et le magnétisme personnel. C'est le chakra qui influence le plus la communication et nos pensées. C'est aussi le lien entre l'émotion et la pensée.
- ◆ Le sixième (le chakra du troisième œil) est situé au milieu du front et est associé à la couleur indigo (violet bleu). Ce chakra est associé à la pensée et à la vision, en particulier psychique. C'est aussi le chakra de l'amour spirituel et de la connexion.
- ◆ Le septième (le chakra couronne) se situe au sommet de la tête et est associé à la couleur violet (qui disparaît vers le blanc en s'éloignant du corps). Ce chakra est notre lien avec notre *moi* supérieur et le divin. Il est associé à la sagesse et à l'intégration de notre *moi* éternel avec notre *moi* physique (il est comme un cordon ombilical nous reliant à Dieu).

Le lien est également établi entre couleurs et organes (ou pathologie).

- ◆ Les nerfs (et le cerveau) ont besoin de couleurs apaisantes comme le bleu, le violet et l'indigo.

Module 14:

IRIDOLOGIE, LUMINOTHÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

- ◆ Les troubles digestifs profiteront du rouge et du jaune (pour stimuler les sucs digestifs) ainsi que du bleu et du violet (pour stimuler la salive).

Les effets sur le corps et l'esprit seront différents d'une couleur à l'autre :

- ◆ noir : confiance en soi, pouvoir, force (conseillez au client de porter du noir pour une réunion importante, par exemple).
- ◆ bleu : apaisant, diminue la tension artérielle et le rythme respiratoire.
- ◆ vert : apaisant, relaxant mentalement et physiquement ; aidera ceux qui souffrent de dépression, d'anxiété, de nervosité.
- ◆ violet : diminue l'appétit, crée un environnement paisible, utile pour les migraines (l'odeur de la lavande atténue également les migraines – la lavande est violette).
- ◆ rose : utilisé comme coupe-faim, détend les muscles, soulage la tension, apaise.
- ◆ jaune : donne de l'énergie, soulage la dépression, améliore la mémoire, stimule l'appétit.
- ◆ orange : dynamise, stimule l'appétit et le système digestif.
- ◆ rouge : stimule l'activité des ondes cérébrales, augmente la fréquence cardiaque, la respiration et la tension artérielle, excite les glandes sexuelles.

Ainsi, exposer le corps à telle ou telle couleur aidera au traitement ou à la guérison :

- ◆ des problèmes cardiaques et du cancer (lumière verte) ;
- ◆ d'un ulcère, des troubles inflammatoires et des problèmes de dos (lumière bleue) ;
- ◆ des problèmes de peau, des infections de la vessie et de l'anémie (lumière rouge) ;
- ◆ des allergies et de la constipation (lumière orange) ;
- ◆ des crampes musculaires, de l'hypoglycémie et des calculs biliaires (lumière jaune).

Cette thérapie peut être pratiquée de différentes manières : avec de la peinture ou de simples blocs de couleur, mais aussi en choisissant ses vêtements le matin ou la couleur de sa future salle de bain. Conseillez à votre patient d'être en contact avec une certaine couleur en fonction de l'effet souhaité : par exemple, une assiette violette en période de perte de poids, le rouge et le jaune en cas de dépression, ou encore l'orange pour activer la digestion.

✪ Exercice d'initiation à la chromothérapie

Pour faire cet exercice, munissez-vous d'échantillons de tissus colorés (feutrine ou tissu quelconque). Ils serviront à équilibrer les sept chakras.

Correction des chakras déséquilibrés :

- ◆ Sélectionnez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant environ quinze à vingt minutes.
- ◆ Allongez-vous sur le dos, sur le sol ou sur votre lit. Prenez avec vous sept échantillons de tissu correspondant aux couleurs de l'arc-en-ciel (rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet), un pour chacun des sept principaux chakras.

IRIDOLOGIE, LUMINOThÉRAPIE, HÉLIOTHÉRAPIE ET CHROMOTHÉRAPIE

- ◆ Fermez les yeux et détendez-vous. Prenez plusieurs respirations lentes et profondes.
- ◆ Lorsque vous commencez à vous détendre, revenez sur les événements de votre journée. Commencez par votre réveil et revoyez chaque étape de votre journée jusqu'à votre coucher.
- ◆ Identifiez les principales émotions et attitudes que vous avez vécues ou auxquelles vous avez été exposées par d'autres personnes. Quels chakras sont les plus susceptibles d'avoir été affectés ? Prenez comme référence les descriptions des sept chakras et leurs liens émotionnels.
- ◆ Une fois cette évaluation terminée, prenez les échantillons de couleur correspondant aux chakras identifiés et posez-les sur la partie correspondante de votre corps.
- ◆ Laissez-les ainsi, puis visualisez la couleur être absorbée par le chakra et pénétrer votre corps. Laissez votre conscience fixée sur ce point : pendant que vous êtes là, le chakra est équilibré avec tous les organes et les systèmes du corps associés.
- ◆ Prenez plusieurs respirations profondes, en vous concentrant sur la couleur associée à votre chakra afin de rétablir l'équilibre. Continuez durant trois à cinq minutes, ou jusqu'à ce que vous vous sentiez équilibré.

Répétez ces étapes avec tout autre chakra que vous pensez en déséquilibre. Une fois tous les chakras équilibrés, vous devez tous les renforcer par la couleur. Procédez ainsi :

- ◆ Placez les sept échantillons de couleur sur les points de chakra du corps, toujours en position allongée.
- ◆ Respirez profondément et laissez simplement votre corps absorber les énergies arc-en-ciel.
- ◆ Tandis que vous restez là et que vous respirez les couleurs, concentrez votre attention sur le fait que chaque chakra est maintenant renforcé, équilibré et harmonisé avec les autres. Écoutez, ressentez et expérimentez votre système énergétique tout entier se renforcer. Ressentez l'équilibre complet arriver. Vous êtes conscient que tous les aspects physiologiques de votre corps sont équilibrés et guéris lorsque vous absorbez ces couleurs à travers vos centres de chakras.
- ◆ Laissez les échantillons de couleur pendant cinq à dix minutes ou jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement équilibré, chargé et aligné.

Entraînez-vous à pratiquer cet exercice. Il vous aidera à utiliser la chromothérapie tout en vous familiarisant avec les chakras et la médecine énergétique. Une fois à l'aise avec cet exercice, n'hésitez pas à le proposer à vos patients. Il est, en effet, très efficace pour rééquilibrer les énergies et redonner de l'élan à une personne perdue, déprimée, en manque d'énergie, ou encore troublée par des événements passés (ou présents) compromettant son équilibre émotionnel.