

## SOMMAIRE

Introduction	9
Avertissement	14
Historique	15
Quelques célébrités qui pratiquent	20
Quelques rappels	21
Quelques conseils pour bien digérer	22
Transformation d'une bouchée	24
Rôles du tube digestif	25
Anatomie et physiologie de l'Intestin grêle	27
Qu'est-ce que le mouvement péristaltique ?	30
Coupe sagittale de l'intestin grêle	30
L'activité digestive	31
Le mucus intestinal et son rôle anti-adhérent	32
Deux types de mucus	33
Rôles des villosités intestinales	36
Amas de villosités	39
Les cellules caliciformes	40
Encombrement du grêle par les plaques mucoïdes	41
La détoxination de l'Intestin grêle	44
Méthode de détoxination de l'Intestin grêle	44
Préparation de l'eau de lavement	47
Rythme des lavements	48
Les contres indications	49

Quelques plaques mucoïdes	51
Anatomie et physiologie du côlon	52
Les différentes parties du côlon	55
L'exonération, moment très important	59
Comment se crée une constipation	60
Les différentes raisons d'une constipation	62
Gênes ou pathologies dues à l'encombrement du côlon	67
Signes neuropsychiques	68
Les gaz intestinaux	73
L'impulsion	76
Correspondances des organes avec le côlon	80
Quelques peaux mortes du côlon	82
Déroulement d'une séance de lavement du côlon	83
Conclusion	
Conseils et contacts	