

interview

Depuis trente ans, le docteur Peter Jentschura se consacre à des recherches scientifiques sur le métabolisme et l'équilibre acido-basique, notamment sur la formation des déchets métaboliques et la dépuraction. Il a inventé une méthode de dépuraction en trois phases, un processus qui nettoie et régénère l'organisme humain.

66 Du psoriasis au cancer, l'acidose provoque toutes les maladies modernes 99

Principes de Santé Comment en êtes-vous venu à vous intéresser à l'équilibre acido-basique du corps humain ?

Dr Peter Jentschura À cause du nombre sans cesse croissant de personnes malades et l'apparition de plus en plus fréquente de maladies de civilisation. En Allemagne, durant les deux décennies qui ont suivi la Seconde Guerre mondiale, on comptait peu de médecins et peu de médicaments – mais aussi peu de malades. Leurs chiffres ont augmenté dans les années 60 et 70. Et, curieusement, les maladies nouvelles aussi : le cancer, la sclérose en plaques, les rhumatismes, la neurodermite et le psoriasis sont désignés comme des maladies dites « de civilisation ». À partir des années 70, j'ai alors décidé d'étudier leurs causes : elles ne pouvaient provenir que d'un empoisonnement de l'être humain, à l'instar de celui dû aux pluies acides, à la pollution des fleuves, des océans ou de l'air. En observant ces processus d'empoisonnement, je suis tombé sur une spécificité de l'être humain que j'ai reconnue, par sa structure chimique, comme un élément alcalin. À part l'acide chlorhydrique de l'estomac, tous les sucs et sécrétions du corps sont basiques : les éliminations de l'urine, de la transpiration, et partiellement de la salive, grâce auxquelles notre organisme se débarrasse de ses acides nocifs.

J'ai d'abord découvert que le fameux film hydrolipidique de la peau n'existe pas : il s'agit en fait d'un « ramassage acide des ordures » de l'organisme par les glandes sudoripares et sébacées. Il a fallu quelques années pour que l'on constate, avec mon ami et collègue Josef Lohkämper, que l'équilibre acido-basique de l'organisme humain est avant tout un rythme acido-basique régulé par les cellules pariétales de l'estomac. À l'image du flux et du reflux, elles produisent des bases et des acides, en alternance toutes les six heures. Les cellules pariétales acides produisent l'acide chlorhydrique, les cellules pariétales basiques produisent le bicarbonate de sodium. Entre 5 heures et 7 heures du matin, notre organisme subit le flux acide le plus fort, ce qui rend notre urine plus acide vers 7 heures. Entre 14 heures et 16 heures, c'est la production de carbonate de sodium qui devient plus importante : du coup, notre urine est plus alcaline vers 16 heures. Cette fluctuation du degré d'acidité de l'urine est déconcertante si on ne sait pas que notre organisme subit un excès important d'acides à 7 heures, 13 heures, 19 heures et 1 heure du matin, ainsi qu'un excès important d'alcalis à 10 heures, 16 heures, 22 heures et 4 heures du matin. Ces recherches ont ouvert des portes sur la connaissance des maladies modernes.



Le Dr H. C. Peter Jentschura est herboriste et naturopathe depuis plusieurs décennies, suivant la tradition de ses ancêtres silésiens. Propriétaire de la maison d'édition éponyme, situé à Münster, en Allemagne, il est également l'auteur de best-sellers : traduits en douze langues, ses livres sont vendus à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires.

PrS Comment en avez-vous déduit que l'acidose (excès d'acidité) pouvait être à l'origine des maladies modernes ?

Dr P. J. Je suis né en 1941, et de mes douze amis d'enfance, seuls deux sont encore en vie. Les veuves, elles, se portent bien. Il semble presque évident que le sexe a une influence essentielle sur la durée de vie. En lisant les ouvrages de l'abbesse Hildegarde de Bingen, datant du XII^e siècle, j'ai découvert sa théorie sur les femmes qui éliminent leurs « mauvaises humeurs » une fois par mois : ce ne pouvait qu'être des acides, ce qui a m'a encouragé à les étudier.

PrS D'où proviendrait cet excès d'acides dans l'organisme ?

Dr P. J. D'abord d'une alimentation mal équilibrée, inhérente à notre époque. Nous consommons trop de sel et de sucre, trop de produits « plaisir ». La saveur de toutes les boissons à base de cola, des chips salées ou des limonades sucrées provient des halogènes : chlore, phosphore, soufre et carbone. De nombreux édulcorants se transforment, dans notre organisme, en alcools nocifs et en acide formique. Ensuite, l'homme moderne essaie de compenser une journée physiquement et psychologiquement acidifiante par des activités sportives : jogging, tennis ou vélo de course. Mais souvent, il exagère à tel point qu'une

quantité importante d'acide lactique se forme dans ses muscles. En Allemagne, 5000 à 10000 hommes en sont victimes chaque année, succombant à un infarctus du myocarde. Une trop grande immobilité provoque aussi, chez certains, une accumulation importante de gaz carbonique dans l'organisme.

Enfin, d'autres consomment des antalgiques contenant de l'acide acétylsalicylique; ainsi, les médicaments participent à la suracidification de l'organisme de l'homme moderne.

PrS Pourquoi l'organisme ne peut-il pas s'en débarrasser ?

Dr P. J. Les fines herbes, les infusions aux plantes et surtout les légumes et fruits frais font défaut: ils représentent pourtant les fournisseurs principaux de substances minérales alcalinisantes, outils chimiques qui permettent aux reins d'éliminer les acides. Or une carence diminue leur capacité à éliminer. Du coup, cela oblige notre organisme à puiser dans ses réserves et donc à déminéraliser les dents, les disques intervertébraux, la peau et les cheveux.

Face à cette incapacité, un autre processus s'active pour les déposer dans les couches de graisse autour des reins et des intestins, et capotonne la peau sous forme de tissu adipeux sous-cutané.

L'organisme transporte les substances toxiques dans les tissus adipeux afin que ces structures acides moléculaires toxiques soient vite enveloppées de graisse protectrice et diluées dans de l'eau. Les conséquences de ces dépôts dans la graisse et l'eau sont, par exemple, l'adiposité et la cellulite.

PrS Cette acidité serait responsable d'un encrassement de l'ensemble du corps humain, mais aussi d'une perte des minéraux. Par quel processus ?

Dr P. J. Il se déroule selon ce que j'appelle la « hiérarchie de l'importance vitale ». Par exemple, l'organisme a d'abord recours aux dents de l'enfant, puis aux gencives. Ensuite, au cours des décennies, aux cheveux et à la peau avant de déminéraliser les ligaments et les tendons, les os et les cartilages.

La cure Regenata de Jentshura n'est pas proposée en France mais on peut se procurer les produits Jentshura auprès de Vis Ta Natura (voir adresse p. 23). En Allemagne, quatorze cliniques proposent la cure. La plus francophone est : Vier Jahreszeiten am Schluchsee, 79859 Schluchsee. Tél. : 49 (0) 7656 700 vjz.de Pour les autres cliniques voir le site : regenata.de. En Suisse: Albergo Losone, 6616 Losone. Tél.: 41 (0) 91 785 7000 albergolosone.ch.

Les organes les plus importants du thorax ainsi que le sang restent propres et intacts le plus longtemps possible avant d'être à leur tour, à un âge bien avancé, déminéralisés et encrassés.

PrS Parmi les premiers symptômes dus à l'acidose, on compte la cellulite chez la femme et la perte des cheveux chez l'homme. Un simple rééquilibrage acido-basique suffit-il pour les faire disparaître ?

Dr P. J. La cellulite de la femme – tout comme l'adiposité de l'enfant ou de l'adulte – sont des problèmes faciles à résoudre: il s'agit de dépôts formés par l'organisme et qui peuvent être éliminés en quelques mois. Dans un premier temps, ils sont dissous chimiquement grâce à des produits homéopathiques ou des infusions aux plantes aromatiques. Dans un second temps, les acides dissous sont évacués par les reins, ce qui requiert un apport minéral soutenu à ces organes, à travers l'alimentation quotidienne ou des compléments nutritifs riches en substances vitales et minérales. Je préconise aussi des bains complets ou des bains de pieds alcalins, et d'autres applications comme les inhalations alcalines afin que l'épiderme et les muqueuses soutiennent les reins dans leur travail d'élimination. L'équilibre acido-basique est garanti lorsque l'excédent en bases domine dans l'alimentation, et que les fournisseurs d'acides (fromage, viande, aliments plaisir) constituent juste 20% de la nourriture. Je recommande donc un rapport de 80/20 pour une nourriture basifiante et acidifiante: c'est à cette condition que les reins seront en mesure de bien éliminer et que l'organisme profitera de toutes les substances minérales nécessaires à sa structure et sa régénération.

Quant à la chute des cheveux, elle fait partie du phénomène des pertes structurelles. Le problème, ici, concerne la régénération, bien plus difficile à résoudre que l'élimination. J'ai établi les principes suivants: éviter, voire éliminer ce qui est nocif ou nuisible; manger, boire et faire

quelque chose d'utile. Il s'agit donc de se nourrir, sur un laps de temps assez long, de manière excédentaire en alcalis et en substances minérales.

De plus, l'oxygène joue un grand rôle dans l'obtention de résultats permettant de remédier aux structures endommagées de la pousse des cheveux, des os, des ligaments et des tendons, de la peau et des organes. La naturopathie propose des thérapies appropriées à base d'oxygène ionisé. Une dépense physique modérée, par respiration profonde en pleine nature par exemple, est bénéfique: notre organisme est en effet constitué de plus de 80% d'oxygène et nous devons accorder la plus grande importance à cet élément!

PrS Vous appelez « civitatoses » les maladies modernes liées à l'acidose. Quelles sont-elles ?

Dr P. J. Trois groupes métaboliques sont propres à l'espèce humaine. Une partie des individus réagit à une suracidification par des pertes structurelles: parodontose et caries, chute des cheveux et vieillissement cutané, ostéoporose, neurodermite, et les affections de la colonne vertébrale. Une deuxième réagit par des dépôts: ils s'expriment par la goutte, les rhumatismes, la fibromyalgie, le myome, le lipome, l'adiposité et la cellulite. Et la troisième partie réagit par des sécrétions (ou éliminations) plus ou moins appétissantes: verrues, mucosités et pertes, transpiration, hémorroïdes, abcès, néoplasmes, psoriasis et autres.

PrS L'acidose serait-elle aussi un élément important du vieillissement prématuré ?

Dr P. J. Pour le moment, seuls les phénomènes des pertes structurelles sont observés et désignés comme facteur de vieillissement. La peau devient grise, mince et ridée. Les cheveux grisonnent et tombent, ou alors ils ne repoussent plus; en revanche, avec l'âge, les poils poussent sur le nez et dans les oreilles. Du fait d'autres pertes structurelles, par exemple sur les disques intervertébraux ou

les os, nos fonctions en matière de mobilité et d'élasticité sont atteintes durant la vieillesse. Cependant, les deux autres phénomènes métaboliques par dépôts et par sécrétions signifient également vieillir. Il est vrai que l'organisme réagit dans ces cas-là de manière plus intelligente que par des pertes structurelles: soit en déposant des graisses, soit en éliminant par des ulcères, abcès, glandes, hémorroïdes ou autres. Ce groupe métabolique vieillit logiquement de manière plus visible et plus rapide.

PrS Les nombreuses obésités actuelles sont-elles liées à l'acidose ?

Dr P. J. L'excès de poids concerne le métabolisme du « stockeur ». Nous voyons l'appartenance à ce groupe métabolique de façon évidente chez la femme après la ménopause: elle a soudainement de la cellulite alors qu'elle n'en avait jamais eu auparavant, elle grossit au niveau du tour de poitrine et du tour de taille. Mais c'est loin d'être le cas pour toutes les femmes. Certaines subissent des bouffées de chaleur et des accès de transpiration; elles ont des hémorroïdes ou de l'acné adulte. Mais elles ne prennent pas de poids. Elles font partie du groupe des « extracteurs ». Suite à l'arrêt des menstruations, d'autres accusent une suracidification due à une retenue d'acides. Ce troisième groupe métabolique souffre d'un vieillissement cutané rapide et surtout d'ostéoporose. Plutôt que de prendre du poids, la femme en perd: les acides rongent la substance.

Lorsque les menstruations commencent, les jeunes filles perdent souvent leur adiposité. À moins qu'elles ne prennent la pilule comme moyen contraceptif. Chez de nombreuses jeunes filles au type métabolique « stockeur », la pilule va provoquer l'adiposité ou la cellulite.

PrS Vous avez mis au point des remèdes et techniques simples, capables de faire disparaître les excès d'acides. Pouvez-vous les expliquer ?

Dr P. J. Notre destin se décide

dans notre nourriture. Un remède simple permettant de tamponner les acides reste le carbonate de sodium (NaHCO_3). Je ne le recommande que dans certains cas urgents: lors de problèmes gastriques liés aux acides, et uniquement durant les périodes riches en bases, à savoir à 10 heures, 16 heures et avant d'aller au lit vers 22 heures. Boire alors quelques gorgées, au maximum 50 ou 100 ml d'eau à laquelle on a ajouté une cuiller à thé rase de carbonate de sodium. Sinon, les applications alcalinisantes telles que le bain complet ou le bain de pieds, la compresse et les inhalations restent le meilleur soutien pour désacidifier en permanence son organisme.

PrS Vous avez aussi établi un protocole de dépuratif. En quoi consiste-t-il ?

Dr P. J. J'appelle cette méthode « Les trois étapes de la dépuratif ». Il ne faut jamais confondre la première étape de dissolution des déchets résiduels avec la dépuratif. Les résidus sont des sels que l'organisme a formés à partir d'acides, en s'aidant d'une substance minérale neutralisante. C'est ainsi que se forment des sulfates ou lactates, urates ou oxalates, donc des sels d'acide sulfurique, d'acide urique, d'acide oxalique ou d'acide lactique, etc. Dans la première étape de la dépuratif, ces sels sont à dissoudre dans leurs deux composants, à savoir dans le composant minéral, avant le calcium en règle générale, puis dans le prétendu reste acide. Cela fonctionne très bien avec des remèdes homéopathiques: l'acide urique D6, par exemple, est la solution idéale pour les malades souffrant de goutte et de rhumatismes: prendre toutes les heures un verre d'eau dans lequel on ajoute 8 gouttes de solution D6. On peut également boire un ou deux litres répartis dans la journée d'une infusion aux plantes aromatiques dépuratives: par exemple, une infusion à l'avoine verte ou une infusion composée de 49 plantes aromatiques. La dissolution des déchets résiduels demande, il est vrai, une grande

Pour en savoir plus

« La santé par la dépuratif, l'équilibre acido-basique », du Dr Peter Jentshura, coécrit avec Joseph Lohkämper. Éd. [Dangles] 2010.



prudence. Si, lors de la deuxième étape, le renforcement rénal et l'apport de minéraux ne se déroulent pas en même temps, des douleurs ou des accès de transpiration, des œdèmes ou des boutons peuvent apparaître. C'est ce qu'on appelle une aggravation au début du traitement ou « crise de guérison ». Ces phénomènes sont en fait des erreurs de traitement que l'on peut éviter par un apport abondant en substances minérales et vitales. De façon sensée, la troisième étape de la dépuratif est accompagnée par des bains alcalins, complets ou bains de pieds, des compresses et des inhalations alcalines. Ainsi, les reins ne sont pas surchargés et il est plus certain que tous les acides et substances toxiques dissous seront vraiment évacués.

PrS Quels sont vos rapports avec la médecine conventionnelle en Allemagne ? S'intéresse-t-elle à vos travaux ?

Dr P. J. Cet intérêt mêlé d'enthousiasme est bien présent chez quelques centaines de médecins, avec lesquels nous travaillons étroitement. Je viens de signer un contrat de coopération avec une grande clinique dans le sud de l'Allemagne qui a introduit dans son service « Régénération et revitalisation » la méthode du soin corporel que j'ai mise au point. J'ai déjà eu sur place l'occasion de conférer avec des oncologues et avec l'ensemble de la direction de la clinique parce que nous voulons entreprendre quelque chose pour le bien-être de patients ayant subi une chimiothérapie, par exemple. J'ai en effet réalisé des recherches pour trouver comment le patient en chimiothérapie pourrait conserver ses cheveux et comment son métabolisme pourrait être fortifié afin de mieux supporter les séances.

PrS Dans quelle direction menez-vous vos recherches actuellement ?

Dr P. J. Elles sont orientées de façon très ciblée vers la régénération. Sur ce terrain, les substances vitales, et surtout l'oxygène, jouent, selon moi, un rôle tout à fait particulier, à côté d'une mobilité modérée. ●

Propos recueillis par le Dr Luc Bodin