

## **LE CHARBON VEGETAL :**

Le charbon activé fait partie de ces produits économiques, simples et efficaces qui n'intéressent guère le lobby pharmaceutique. Pourtant, il est reconnu depuis fort longtemps pour ses puissantes capacités de désintoxication de l'organisme.

Le charbon végétal est obtenu en calcinant à des températures très élevées du buis, du pin ou de la tourbe que l'on brûle une deuxième fois en y injectant cette fois-ci de la vapeur et de l'air. Ce procédé appelé activation a pour effet de créer sur la surface du charbon d'innombrables pores ou orifices microscopiques qui vont attirer les molécules des différentes substances chimiques que l'on absorbe, malgré nous, quotidiennement.

Il a été, en effet, démontré scientifiquement et médicalement que le charbon activé attire à lui (grâce à une réaction biochimique appelée adsorption, et non pas absorption) les résidus des médicaments, les stupéfiants, les alcaloïdes, les additifs alimentaires, les produits chimiques agricoles, les métaux lourds, les gaz, les détergents et les solvants organiques qui sont ensuite évacués par l'intestin. Le charbon activé est également extrêmement utile dans les cas d'empoisonnement alimentaires à la redoutable salmonelle ou au staphylocoque et il va même jusqu'à contrecarrer les effets du venin de serpents, des piqûres d'abeilles, d'araignées et d'anémones de mer. ( dans ces cas-là, faire une pâte grossière avec du charbon et de l'eau et en faire un cataplasme sur la piqûre ).

Pour ceux et celles qui veulent cesser de fumer, de boire ou de consommer des drogues, le charbon s'avère un allié précieux, car en adsorbant les substances chimiques, responsables de la dépendance, il permet de s'en libérer plus rapidement et plus aisément. Idem pour les intoxications que l'on subit à cause de l'environnement. En plus de désintoxiquer le corps, le charbon régularise les fonctions intestinales. Le tout en douceur. Il peut donc être employé avec succès dans le cas de diarrhées, de gastro-entérites, de gastralgies, d'aigreurs d'estomac, d'aérophagies, de flatulences, ainsi que dans les états d'infection de l'intestin accompagnés de constipation et de fermentation intestinales.

### **Mode d'emploi**

On trouve le charbon végétal dans la plupart des magasins d'aliments bio sous forme de poudre en pots de 200 grammes. On verse une cuillerée à café de poudre dans un verre, on ajoute de l'eau en mélangeant le mieux possible, et on avale le tout, ça n'a absolument aucun goût. Pour éviter d'avoir la bouche temporairement toute noire, on peut le boire à l'aide d'une grosse paille. L'idéal est d'en faire des cures régulières de 3 semaines, voire plus si l'on se sent vraiment intoxiqué ou exposé à un environnement particulièrement pollué.

Le charbon végétal activé ne présente donc aucun goût, odeur ou effet désagréables. Il est très bien toléré, même à doses élevées. On ne lui connaît aucune contre-indication (sauf qu'il ne doit pas être absorbé lorsqu'on prend des médicaments ou la pilule anticonceptionnelle, puisqu'il « nettoie » tout, et qu'étant un anti-diarrhée naturel, il peut chez certains causer un peu de constipation). L'adsorption étant un phénomène rapide, il est efficace dès son ingestion ( essayer en cas d'indigestion justement en en prenant une cuillerée à soupe ) et il peut être administré par n'importe qui.

### **En savoir plus :**

**-Mon petit docteur**, Danièle Starenkyj, éd. Orion. 1991

**-Le charbon de bois activé**, François Versini, Rouge et Vert éditions. 1991.

**- Prenez en main votre santé - toutes les maladies courantes-**, Michel Dogna. Guy Trédaniel éditeur. 2001

**[- article M.Dogna sur le charbon activé](http://bioventure.ouvaton.org/charbon.htm)** (<http://bioventure.ouvaton.org/charbon.htm>)