

L'usage des diètes en médecine traditionnelle amazonienne : implications pour une nouvelle phytothérapie

The Use of Plants Diet in Traditional Amazonian Medicine: Implications for a New Approach in Herbal Medicine

C. Cholewka · F. Friso · M. Politi

© Lavoisier SAS 2019

Résumé La médecine traditionnelle amazonienne tout comme la naturopathie possède de grandes ressources et une grande variété de techniques de soins. Les diètes sont l'une des techniques largement utilisées en Haute-Amazone péruvienne. Il s'agit pour le guérisseur de mettre le patient en isolement en pleine forêt avec un régime alimentaire et des normes psychocorporelles très strictes afin de lui administrer des préparations de plantes. À travers un voyage intérieur et un nettoyage physique profond, le patient libère son énergie vitale et trouve ainsi la voie de la guérison. L'expérience de la diète conduit l'être humain à retisser un lien avec la nature et les plantes, lien souvent perdu du fait d'un mode de vie urbain et matérialiste. À travers ce processus de purification, l'Homme va non seulement libérer sa force vitale autoguérissante, mais aussi s'ouvrir à la spiritualité et ainsi rencontrer son essence. La diète, en tant qu'instrument de guérison et de développement personnel, s'étend aujourd'hui de plus en plus aux cultures et aux contextes occidentaux. Au-delà de sa contribution à ce que l'on appelle le tourisme chamanique, la possibilité de son transfert culturel avec l'utilisation de plantes de la flore européenne est envisagée.

Mots clés Diète · Médecine traditionnelle amazonienne · Plantes médicinales · Retraite naturelle · Spiritualité

Abstract Traditional Amazonian medicine as well as naturopathy has a great amount of resources and a wide variety of healing techniques. Plants diet is one of the techniques widely used in the Peruvian High Amazon. In this case, the

healer puts the patient in isolation in the forest with very strict alimentary diet and physical norms to administer him/her herbal preparations. Through an inner journey and a deep physical cleansing, the patient releases his vital energy and thus finds the way to heal. The diet experience leads the human being to reconnect with nature and plants, re-establishing a link often lost because of an urban and materialistic lifestyle. Through this process of purification, the human being will not only release his self-healing vital force but also open to spirituality and thus meet his essence. Plants diet, as an instrument of healing and personal development, is now spreading more and more towards Western cultures and contexts. Beyond its contribution to what is called shamanic tourism, the possibility of its cultural transfer with the use of plants from European flora is envisaged.

Keywords Plants diet · Traditional Amazonian medicine · Medicinal plants · Natural retreat · Spirituality

Introduction

Le mot « diète » vient du grec *diata*, art de vivre. Au Moyen Âge, le mot *dieta* signifie régime de nourriture. À partir du XVI^e siècle, il est devenu synonyme de privation de nourriture sur prescription médicale. À l'heure actuelle, le terme diète est employé pour parler des restrictions alimentaires et des jeûnes. Le fait de supprimer certains aliments de son régime alimentaire permet à l'organisme d'activer les émonctoires qui participent à l'élimination des toxines de l'organisme. Les diètes, comme les purges, la sudation ou encore les lavements font partie des techniques de dépurcation de l'organisme [1]. Ces diètes (ou régimes) sont couramment utilisées en naturopathie pour contribuer à améliorer certaines pathologies comme le cholestérol, l'excès de poids, les polyarthrites, les rhumatismes ou encore certains cancers.

Le jeûne et les diètes font partie intégrante de la pratique de nombreuses religions (jeûnes du vendredi saint, carême,

C. Cholewka
Association Pachamanta, lieu-dit La Taillade,
F-63600 Grandrif, France

F. Friso (✉) · M. Politi
Centre de réhabilitation de toxicomanes et
de recherche sur les médecines traditionnelles — Takiwasi,
466, Prolongación Alerta, Tarapoto, Pérou
e-mail : comunicaciones@takiwasi.com

ramadan...), et des restrictions alimentaires accompagnant le processus de guérison ont été signalées dans des endroits géographiquement étendus [2]. Le jeûne est souvent considéré comme une pratique de développement de la spiritualité qui permet de se remettre en question, de s'améliorer et de se rapprocher de Dieu. C'est aussi une période de méditation, de prière qui permet de régénérer son énergie spirituelle ou encore de prendre conscience de son corps et de sa matérialité. Dans les rites d'initiation des peuples d'Amérique du Nord, la recherche de la vision est une étape importante de l'entrée dans l'âge adulte. La vision qui révèle en particulier l'animal tutélaire s'obtient entre autres par le jeûne [3].

En Amazonie, les soins empiriques et l'enseignement de la médecine par les plantes se fait via un maître guérisseur et via les diètes qui consistent ici en des retraites temporaires dans la forêt en isolement avec ingestion ritualisée de plantes dites « maîtresses » ou sacrées, avec un régime alimentaire et des normes psychocorporelles très strictes [4,5]. Les plantes choisies pour l'initiation ou le soin enseignent aux niveaux physique, psychoémotionnel et spirituel. Dans la phytothérapie occidentale, nous connaissons l'action des plantes surtout au niveau physique, quelquefois au niveau psychoémotionnel comme pour le millepertuis. Ces techniques de soins phytothérapeutiques venant d'Amazonie nous permettraient-elles d'avoir une connaissance plus grande du domaine d'action des plantes médicinales ?

Le thème de la diète est un champ encore quasi inexploré dans les ressources de la médecine traditionnelle amazonienne bien qu'elle soit le moyen de préparation énergétique et d'apprentissage principal du guérisseur, et aujourd'hui les Occidentaux se rendent dans diverses régions amazoniennes pour recevoir ce type de traitement [6]. Il existe peu d'écrits scientifiques sur le sujet, ce qui a motivé l'écriture de cet article.

Principales fondations cosmogoniques du système médical amazonien

Pour comprendre cette technique de soins, il faut d'abord comprendre comment s'articule la médecine traditionnelle dans la culture amazonienne.

Le corps

Les conceptions qui sont attribuées au corps ont d'importantes implications sur les concepts de santé et maladie, et sur les techniques de soin. Le corps est fondamental comme base physique de la vie. Il est considéré comme le temple de l'esprit dont on doit prendre soin car il contient toute la structure et cohérence du monde spirituel. La spiritualité indienne n'est pas de s'éloigner ou de s'évader du corps ou de la réalité sensible pour aller vivre ailleurs. Il s'agit d'incorporer, d'incarner le monde spirituel et le faire descendre dans cette

réalité-là. Le corps est aussi l'instrument de connaissance par excellence [7]. Selon la vision amazonienne, le corps est vie et détenteur de toutes les connaissances, de toutes les vérités universelles. C'est par celui-ci qu'il est possible d'apprendre la médecine, et c'est encore par celui-ci qu'il sera possible de soigner. La médecine n'est pas un savoir intellectuel qui peut s'apprendre par des livres, mais est très pragmatiquement une praxis du corps. C'est pourquoi le guérisseur doit en prendre soin, le maintenir dans les meilleures conditions physiques, énergétiques et spirituelles grâce à une préparation et un mode de vie rigoureux dont font partie les diètes.

Concept de plante « maîtresse »

Il y a un esprit attaché à chaque genre de plante (appelé mère). Certaines plantes ont la propriété de soigner, d'autres celle de nuire. Mais beaucoup sont mixtes : le résultat dépendra de son utilisation, de ce qui aura été sollicité par le guérisseur/sorcier. Il existe quelques plantes dont l'esprit est puissant et bon, qui peuvent aider l'homme à connaître et à soigner. Ces plantes qui enseignent au travers de visions, de rêves et des inspirations sont appelées « plantes maîtresses » [4,8].

La spiritualité

La spiritualité est inhérente à la vie puisque tous les êtres vivants sont dotés d'un esprit. Chaque individu est relié à une dimension transcendante impliquant simultanément le monde physique et le monde invisible, monde des esprits, des forces de la nature, etc. Ainsi, le premier moyen de prévention de la maladie consiste à maintenir l'harmonie au travers d'une relation juste et équilibrée avec la nature et les esprits. La spiritualité et la transcendance sont un facteur de bonne santé. Les guérisseurs, au travers d'actes rituels, de « pactes » avec les forces élémentaires et surnaturelles, tenteront de rétablir l'harmonie altérée et de minimiser les risques de maladie.

Santé, maladie et outils de diagnostic

La santé reflète l'harmonie avec les éléments de la nature, elle est l'équilibre de l'Homme. Elle met un lien constant entre l'Homme et son environnement. De cette harmonie découle le bien-être physique et mental, lequel permet de mener à bien et sans limitations ses activités professionnelles, sociales et biologiques, et ce, dans la joie. La jouissance de la vie est très importante dans la culture amazonienne.

En revanche, la maladie représente la rupture de cette harmonie tant interne qu'avec l'environnement. Les maladies sont classées en deux types :

- maladies de cause naturelle : déséquilibre du système chaud/froid, influence des facteurs météorologiques et astraux, les traumatismes osseux ;

- maladies de cause surnaturelle : « mauvais œil », influence des esprits, ensorcellement, sortilèges.

La maladie se traduira d'une part par les symptômes connus et décrits par la médecine allopathique et, d'autre part, par des éléments non considérés par cette dernière : subtils changements dans les perceptions et le fonctionnement corporel, modification des interrelations avec l'environnement. En effet, selon la cosmogonie traditionnelle, tous les êtres vivants sont dotés d'un esprit et ont la possibilité de communiquer entre eux et forment un réseau de liens avec le monde manifesté et le monde invisible. Au sein de cette pensée, la subjectivité s'avère un mode de connaissance à part entière.

Les médecines traditionnelles amazoniennes posent clairement le fait que toute maladie comprend des composantes physiques, émotionnelles et spirituelles. Pour obtenir une guérison intégrale, on ne peut se limiter au traitement des symptômes [9]. Il faut rétablir l'harmonie globale. À défaut, la maladie risque d'occasionner d'autres symptômes et un état de faiblesse précurseur de nouveaux maux [10]. Les techniques de soins utilisées pour guérir le malade seront logiquement liées aux caractéristiques du « mal » diagnostiqué : le traitement sera plus complexe si les sphères émotionnelles et spirituelles sont impliquées que si le problème est considéré comme affectant uniquement la sphère physique.

Rituel et préparation

Le rituel est une cérémonie comprenant des règles préalablement établies par une tradition. C'est un espace protégé dont la fonction est de nous mettre en relation avec le monde autre, le monde spirituel [11]. Selon les guérisseurs, le rite a pour but d'« activer » les propriétés désirées des plantes. C'est leur mode de fonctionnement, leur mode opératoire. Il va permettre d'augmenter le niveau vibratoire de la plante et d'entrer en contact avec son esprit (mère ou matrice énergétique). Sans celui-ci, au mieux les plantes n'agiront qu'au niveau physique, au pire, suivant les plantes, elles pourront s'avérer toxiques et dangereuses. Une plante peut être offensée et causer du tort. Le rituel est « une marque de respect, une courtoisie juste et nécessaire ». Les rituels sont différents, spécifiques, pour chaque plante. Ils sont imposés par la plante elle-même au guérisseur lors de rêves ou de visions. Selon la tradition, les plantes sont récoltées d'une manière ritualisée. Les détails de ces préparations sont propres à chaque guérisseur et sont souvent enseignés par les plantes elles-mêmes lors des diètes. Une bonne préparation de plantes de diète viendra de la capacité du préparateur à canaliser l'énergie de la plante (où son esprit). Cette plante aura alors un niveau de vibration très haute, et elle pourra agir non seulement sur le physique, mais également au niveau psy-

choémotionnel et au niveau spirituel. Certaines approches de la phytothérapie traditionnelle européenne, telles que celles fondées sur la doctrine des quatre éléments¹ et sur la doctrine des signatures, reprise en partie dans certains textes de médecine anthroposophique [12], peuvent servir de support pour interpréter l'action des plantes européennes utilisées selon les modalités amazoniennes.

Les diètes dans le cadre d'un processus thérapeutique

Les diètes sont une des techniques de soins les plus utilisées par les guérisseurs amazoniens pour soigner des pathologies mais aussi dans le cadre de la formation des guérisseurs pour apprendre à soigner. La prise de plantes en Amazonie est souvent associée à des restrictions alimentaires et à des normes corporelles et psychiques appelées diètes. Elles sont caractérisées par l'ingestion ritualisée de plantes dites « maîtresses ». Ces diètes de plantes peuvent être pratiquées en isolement en forêt pour un travail plus profond et plus efficace avec un jeûne alimentaire ou des restrictions alimentaires spécifiques ainsi que des restrictions corporelles strictes. Ces restrictions ainsi que l'isolement permettent aux plantes d'agir en profondeur sur l'organisme et sur le psychisme. Elles s'apparentent un peu aux jeûnes ou aux monodiètes utilisées en naturopathie auxquels on rajoute la prise d'une plante et un isolement.

L'objectif de la diète est de créer dans le silence et la solitude, un espace dédié à l'introspection, à la purification physique, psychique et spirituelle, à l'élimination des substances qui intoxiquent l'organisme au sens large. Plus généralement, la diète permet de faire le point, de se connaître et de s'appréhender hors des conditions qui déterminent habituellement notre existence. Elle vise ainsi à révéler nos potentialités et à les développer, à découvrir nos fragilités et les soutenir, à nous confronter à nos handicaps et à les accepter en vue de libérer durablement notre énergie vitale.

Dans la diète, il existe deux phases de travail : la première est la phase de nettoyage de l'organisme à différents niveaux, et la seconde (la postdiète) est la phase d'intégration de l'expérience. Les restrictions alimentaires sont plus allégées de manière à réhabituer progressivement l'organisme à une alimentation normale tout en continuant certaines restrictions pour prolonger l'effet des plantes.

Règles durant la diète et durant la postdiète

Les règles qui accompagnent la consommation de plantes maîtresses jouent un rôle clé dans l'augmentation de la

¹ Référence aux tempéraments hippocratiques et à leur association aux quatre éléments et à la notion de chaud, froid, sec, humide.

force de l'état modifié de conscience et, par conséquent, permettent à la personne d'entrer en contact avec l'esprit de la plante [6]. Les principales restrictions sont les suivantes : isolement ; les règles alimentaires (habituellement, une plantain verte bouillie [*inguirí*] et une portion de riz ou d'avoine, deux fois par jour, est tout ce qui est permis) ; suivant les guérisseurs, il peut être diversifié (surtout dans le cas de diètes longues) avec quelques légumes (carotte, pomme de terre), de l'avoine, des pâtes, du poisson (pour stimuler la fabrication de sérotonine) ; le sel et les sucres rapides doivent être évités en tout temps, ainsi que l'alcool, le porc et les aliments épicés ; ceux-ci devraient être évités jusqu'à quatre semaines (cela dépend des guérisseurs : au minimum, le double du temps de diète) après la fin du processus, dans ce qu'on appelle la postdiète ; l'exercice physique excessif, les environnements chaotiques, l'exposition au soleil, à la pluie, au feu et aux odeurs excessivement fortes doivent également être évités ; l'abstinence sexuelle totale (masturbation et rapports sexuels) est requise ; ne pas se regarder dans un miroir (les miroirs absorbent l'énergie) ; ne pas s'approcher des animaux ; ne pas toucher ni parler avec d'autres personnes ; ne pas regarder d'autres personnes dans les yeux ; ne pas être en contact avec des personnes malades ou en menstruation ou ayant eu des activités sexuelles récentes (sans s'être lavé).

Il est recommandé lors des postdiètes : de ne pas toucher d'autres personnes et de pas avoir de contact avec ses proches les premiers jours ; une abstinence de sexe (masturbation et relation sexuelle) ; ne pas fréquenter les veillées funèbres ; aliments interdits : alcool, porc, piment, friture et autres graisses saturées, produits laitiers, aliments acides, sucre, fruits, viande rouge (bœuf, canard, dindon, mouton), poisson gras (type sardine, thon, saumon), fruits de mer, café ou thé au lait, nourritures ou boissons fermentées, nourriture et boissons froides, conserves (nourriture industrielle comme mayonnaise, ketchup) [13,14]. Ces prescriptions peuvent durer de 15 jours à un an.

Les prescriptions alimentaires et les règles corporelles de postdiète tout comme la durée varient suivant les guérisseurs, la maladie du patient, le moment et de la plante ingérée. Le contexte socioculturel ainsi que les croyances des guérisseurs influent beaucoup sur ces prescriptions. Après la diète, il est conseillé : de rester dans un endroit calme, proche de la nature et d'éviter les endroits où il y a beaucoup de bruits et de fumée (bar, discothèque) ; de ne pas pratiquer dans un premier temps des actes de soins sur le corps des patients ; de ne pas pratiquer de sauna ; de ne pas être en contact avec des odeurs fortes de type parfum ou produits chimiques ; d'utiliser des dentifrices et savons naturels ; en cas de soucis médicaux, il faut éviter les médicaments allopathiques et utiliser des méthodes naturelles.

Méthodologie

Cette recherche s'est fondée principalement sur les usages empiriques des diètes et sur la phénoménologie de cet usage. La collecte de données a été réalisée à travers une observation participative et un apprentissage personnel que l'auteur C.C. a réalisés en Amazonie péruvienne de 2005 à 2013. Cette année-là, C.C. reçut l'autorisation de pratiquer la médecine traditionnelle amazonienne. L'auteur a également commencé à expérimenter les possibilités d'utilisation des diètes avec la pharmacopée européenne, depuis 2008 sous forme d'autoexpérimentation et depuis 2013 avec des patients. Des entrevues semi-dirigées ont été menées chez des thérapeutes et guérisseurs utilisant les diètes, et chez des personnes qui ont participé à une diète, avec un travail ultérieur de transcription et de traduction. Des documents, des études et une littérature scientifique sur la diète ont été analysés au sein du centre Takiwasi au Pérou. Cela a permis de faire une triangulation des données (expérience personnelle, point de vue des thérapeutes et des guérisseurs, littérature académique). Les observations des usages et des effets des plantes en diète sont pour la plupart subjectifs. Dans de nombreux cas, le travail sur le terrain pourrait confirmer les informations trouvées dans la littérature.

Les travaux ont porté en particulier sur deux centres : le centre Takiwasi, dirigé par le Dr Jacques Mabit, médecin, et le centre Situlli, dirigé par le guérisseur autochtone Winston Tangoa. Le centre Takiwasi a été cofondé en 1992 par Jacques Mabit, un médecin français, devenant ainsi la première institution au monde à appliquer la médecine traditionnelle amazonienne dans le traitement des troubles liés à l'utilisation de substances [5]. Takiwasi est officiellement reconnu par le ministère de la Santé du Pérou comme une communauté thérapeutique. Son protocole de traitement combine la médecine traditionnelle amazonienne et les méthodes thérapeutiques occidentales. Le personnel clinique est composé de professionnels de la santé des deux systèmes (guérisseurs, psychologues, médecins, etc.). Les méthodes thérapeutiques occidentales incluent la psychothérapie et de groupe, tandis que les méthodes traditionnelles amazoniennes impliquent essentiellement l'utilisation de plantes médicinales locales dans un contexte rituel [15]. Les entretiens ici ont été réalisés avec Rosa Giove, chirurgienne et guérisseuse, et Jacques Mabit, médecin et guérisseur. Le centre Situlli a été fondé en 2004 par Winston Tangoa Chujandama, Péruvien métis, originaire du village de Llucanayacu près de la ville de Chazuta à deux heures de route de Tarapoto. Dès l'âge de 14 ans, Winston a été formé aux pratiques ancestrales de son grand-père guérisseur puis auprès de Juan Flores. Il a également travaillé plusieurs années au centre Takiwasi. Aujourd'hui, il partage et diffuse ces connaissances afin d'aider chacun à retrouver le bien-être. Les entretiens ici ont été réalisés avec Winston Tangoa.

Résultats et discussion

Effets physiologiques du régime alimentaire et du jeûne

La baisse de sodium provoque une sensation de lassitude initiale qui passe totalement après réingestion du sel. Il y a une légère hypotension durant la diète et la postdiète. Il y peut avoir de la constipation due au régime pauvre en fibres et à la sédentarité. Les examens sanguins faits tout de suite après la diète montrent un taux normal de glucose, de cholestérol et une légère hyperleucocytose. « La nourriture hypoprotéique, hypocalorique et riche en potassium modifie le métabolisme et les mécanismes d'échange électrolytique » [16].

En période de jeûne, le tube digestif est en repos [17]. Les muqueuses digestives se réparent, l'estomac reconstruit ses parois et ses glandes se nettoient. Les cellules du pancréas, préposées à la fabrication d'insuline, et celles des autres glandes digestives sont également au repos. Le foie élimine les graisses de même que les calculs et les déchets qui l'engorgent et perd jusqu'à 50 % de son volume pendant un long jeûne. Le jeûne permet également à l'intestin de se régénérer [17]. Celui-ci rééquilibre sa flore bactérienne après avoir éliminé les déchets qui la perturbaient. Les diverticules se vident et se rétractent. Les occlusions se détendent et disparaissent. La paroi intestinale se régénère, se reconstruit au bout de cinq jours de jeûne. En cessant d'ingérer de la nourriture, notre corps est soulagé d'un important front d'invasion de toxines : les produits chimiques de l'industrie alimentaire, l'alcool et les déchets de la fermentation digestive. Au lieu de s'affairer à la neutralisation de ces toxines, notre organisme peut s'attaquer aux déchets déjà emmagasinés dans les tissus ou se consacrer à d'autres tâches, telle la lutte contre les maladies.

L'élimination des surplus de sel produit un désengorgement du milieu interne ; les cellules et les vaisseaux sanguins s'en trouvent plus rapprochés, et les échanges entre le sang et les cellules sont facilités. Les vaisseaux (artérioles et veinules) ne sont plus comprimés par l'œdème. La perte de sodium et d'eau soulage également le cœur et la circulation générale. En jeûne, notre corps dissout les graisses et les déchets qui gênent ses tissus, tels les dépôts de cholestérol, les plaques graisseuses des artères (athéromes), les infiltrations calcaires dans les articulations ou les artères, les calculs et les débris (des cellules) cellulaires. Il s'ensuit une baisse considérable des triglycérides sanguins et du taux de cholestérol. Les scories, qui épaississent les parois capillaires et accélèrent le vieillissement des organes, sont scindées, puis recyclées ou éliminées. La pression artérielle se corrige au fur et à mesure que les vaisseaux sanguins se débarrassent de leurs graisses et de leurs scories. Les radicaux libres sont neutralisés, puis éliminés. Le nettoyage se fait au niveau de

tous les tissus de l'organisme, sans exception. Tout le métabolisme s'en trouve amélioré ; le milieu interne étant assaini, toutes les réactions de défense s'y déroulent efficacement. Le « terrain » n'est plus prédisposé aux infections microbiennes. Cette autolyse permet donc un rajeunissement physiologique.

L'élévation du zinc favorise la cicatrisation des tissus, la synthèse de l'ADN dans les cellules de défense et agit sur la synthèse du collagène, car il est un élément actif dans la croissance et la multiplication des cellules [18]. L'élévation du zinc facilite aussi le transport d'oxygène. Il agit positivement dans le métabolisme des os ainsi qu'au niveau du travail cérébral et de la vision. Le jeûne a également un impact positif sur certaines de nos fonctions immunitaires [17].

Restructuration psychoémotionnelle et spirituelle

La valeur thérapeutique de la diète semble résider dans la combinaison de différents facteurs (plantes maîtresses, isolement, jeûne, etc.). Selon l'opinion de Jacques Mabit, médecin, guérisseur et fondateur du centre Takiwasi, les changements observables chez une personne après une diète concernent sa structure, c'est-à-dire qu'ils se maintiennent dans le temps. La personnalité, la manière de se rapporter au monde extérieur, la capacité d'explorer l'univers intérieur, le développement de la vie onirique sont tous modifiés de manière durable. D'après l'observation et l'expérience clinique du personnel thérapeutique de Takiwasi, un résultat commun après la première diète d'un patient toxicomane, qui est généralement programmé au troisième mois de traitement, est la réaffirmation du désir de guérir. À partir de ce moment, il commence à agir plus franchement et ouvertement envers les thérapeutes [6].

Selon Giove [16], en créant un espace en contact avec la nature, dédié à la dépuración physique et énergétique, on élimine des substances qui bloquent la sensibilité. Cela favorise la production onirique, la remémoration des situations passées non métabolisées et l'introspection profonde afin de rencontrer son « maître intérieur ». Selon David Dupuis, chercheur et docteur en ethnologie-anthropologie sociale (communication personnelle), la purification physique et spirituelle élimine les substances qui bloquent le processus thérapeutique et qui intoxiquent l'organisme. Les plantes maîtresses en travaillant sur des problèmes spécifiques aideraient le processus introspectif en levant les blocages du patient. Cela est bien sûr une lecture occidentale des effets de la diète, adaptée à notre cosmovision. Pour un natif Quechua lamista, les diètes mettent en contact avec l'esprit (ou mère) de la plante qui va venir soigner le patient en nettoyant et renforçant son corps (donc son psychisme, car les deux ne sont pas dissociés) puis va l'enseigner sur son chemin de vie et sur ses actes à travers les rêves ou des prises de conscience.

Premier facteur : le régime alimentaire

Le fait de supprimer le sel de son alimentation permet au corps de s'ouvrir énergétiquement et permet une meilleure réceptivité de l'énergie de la nature et de la plante, ainsi que de ses propriétés. Selon Dupuis (communication personnelle), à Takiwasi, le sel est en effet considéré comme un aliment qui civilise et éloigne celui qui le consomme de l'animalité. En retirant le sel de l'alimentation durant quelques jours, on « ouvre » le corps énergétique du patient en atténuant cette couche qui l'isole de la nature et qui le protège de multiples interactions avec des entités non humaines. Ce régime rendrait ainsi le patient de plus en plus sensible au monde invisible et aux entités non humaines qui le peuplent et donc plus vulnérable.

Le fait de supprimer le sucre permet aux plantes de mieux se fixer dans les cellules. Le goût non sucré des aliments enlève également le côté rassurant de l'alimentation. L'absence de matière grasse et une alimentation limitée à peu d'aliments (en général : riz et banane plantain) permettent une meilleure désintoxication de l'organisme. L'absence de protéine ainsi qu'un régime alimentaire minimum permet sans mourir de faim d'affaiblir le corps et de le purifier afin que l'esprit prenne le dessus.

Deuxième facteur : l'isolement et la retraite

Les diètes consistent en des retraites temporaires dans la forêt, d'une durée moyenne de huit jours à 30 jours (voire jusqu'à un an pour les apprentis guérisseurs). L'isolement permet une introspection et d'être disponible pour la plante. Ces périodes d'isolement peuvent être comparées aux retraites spirituelles se pratiquant dans d'autres traditions comme dans la religion catholique, le bouddhisme ou encore le chamanisme amérindien. En se coupant du monde pendant un certain temps, on crée ainsi un espace pour prier, méditer, se reconnecter à sa spiritualité et pour aller sonder les profondeurs de son être intérieur. Son autre fonction est de protéger le patient mis en situation de vulnérabilité (par le manque de sel), des perturbations énergétiques éventuelles. Selon Dupuis (communication personnelle) :

« En levant les protections naturelles du sujet, ce dernier est susceptible d'accueillir des éléments négatifs et de subir éventuellement une déperdition dommageable d'« énergies positives ». Or, l'intérêt d'une telle ouverture consiste bien entendu à voir sortir les énergies négatives, et de faire entrer des énergies positives ».

Troisième facteur : le contact avec la nature

Le fait d'être sensibilisé (par le régime alimentaire et les plantes) permet d'accéder à une autre perception de la nature

et de ses énergies positives. La nature et notamment la forêt sont les lieux favorables pour entrer en contact avec les esprits (ou entités non humaines) qui sont susceptibles de venir soigner et enseigner. Cet espace d'isolement dans la nature permet de s'ouvrir à la médecine de la terre (symboliquement la mère) et de se mettre en contact avec le monde divin (symboliquement le père).

Quatrième facteur : la prise de plante

Les Amazoniens ont une grande connaissance des plantes médicinales dont certaines ont un spectre d'action très large sur l'être humain :

- au niveau physique par la détoxification de l'organisme (drainage des émonctoires) et la libération des maux ;
- au niveau psychoémotionnel par la libération des émotions (peur, tristesse, colère...), par les prises de conscience qui permettent de modifier certains comportements pathogènes et d'agir sur les héritages transgénérationnels ;
- au niveau spirituel par la création d'un nouveau lien avec la plante, la nature et le vivant générant une reconnexion au soi profond.

Ces diètes permettent d'intégrer l'énergie de la plante qui va enseigner au « diéteur » les voies personnelles à travailler, mais quelquefois aussi l'art de soigner. Les contenus psychiques abordés pendant les diètes incluent des événements et des expériences intimes importants pour chaque personne et fortement liés à ses blocages et traumatismes [16]. Par rapport aux plantes, chaque personne va manifester des effets différents selon son parcours, sa sensibilité et sa relation à la plante, mais il existe un patron commun pour chaque plante, plus au niveau mental et psychoémotionnel que physique, ce qui permet de savoir quels domaines la plante va travailler.

Par exemple, le Chiric sanango (*Brunfelsia grandiflora*, Solanaceae) élimine le « froid » du corps (frilosité, rhumatismes, extrémités froides) et travaille les peurs. Durant la diète, celles-ci vont émerger puis s'estomper pour laisser le patient avec plus de sécurité, plus de confiance en lui. On retrouvera dans cette plante, entre autres, de la scopolétine qui explique son action sur les douleurs et les rhumatismes [19].

Autre exemple, L'Ushpawasha Sanango (*Tabernaemontana undulata*, famille Apocynaceae), plante de la « mémoire du cœur », a pour fonction principale de se reconnecter avec les émotions enfouies et de les métaboliser. Pendant la diète, des souvenirs notamment ceux de l'enfance vont émerger et aider le patient à lever des blocages affectifs et émotionnels. C'est une plante qui adoucit, qui aide à s'ouvrir et à s'harmoniser au niveau émotionnel. Elle contient des dérivés indolés ayant une action potentielle sur les circuits de la sérotonine [20].

Chaque plante est reliée à un monde souvent en accord avec un des quatre éléments (eau, air, terre, feu) et est plutôt

féminine ou masculine [21]. Chaque espèce de plante a un esprit bien spécifique, reconnaissable qui peut rendre visite à travers des rêves ou des visions pour enseigner au patient. En réalité, peu de personnes ont fait l'expérience de cette rencontre visuelle avec l'esprit d'une plante. Plusieurs personnes mentionnent pourtant des sensations de présences lors de la diète. Il me semble que les natifs ainsi que les personnes ayant pratiqué de longues diètes sont plus susceptibles de percevoir ces esprits que les Occidentaux.

Les caractéristiques de ces plantes se retrouvent souvent chez les personnes les ayant absorbées en diète. Par exemple, la Bobinzana (*Calliandra angustifolia*, famille Fabaceae) est un arbuste qui pousse au bord des rivières, et la profondeur de ses racines ainsi que la souplesse de son tronc lui permettent de ne pas se casser et de ne pas se déraciner lors des crues importantes. Ces propriétés d'enracinement, d'adaptabilité et de souplesse se retrouveront chez la personne ayant ingéré cette plante.

Il y a certaines plantes qui sont spécialistes de certains enseignements (sorcellerie), mais « cela dépendra beaucoup de l'intérêt de l'apprenti et du soin énergétique apporté pendant la diète et la postdiète ». Certaines plantes sensibilisent et d'autres fortifient, donc il faudra être vigilant au moment de choisir la plante de diète pour un patient, pour ne pas renforcer une structure insensible ou affaiblir une structure déjà faible.

Autres effets fréquents

L'insomnie est fréquente, mais l'activité onirique est intense. Il se produit également des rêves semi-éveillés et des rêves lucides (rêves où l'on a conscience que l'on rêve et que l'on peut diriger). Il peut se produire une amplification sensorielle pouvant aller jusqu'à une hypersensibilité pouvant se prolonger plusieurs jours après la réingestion de sel. « Il peut y avoir aussi des effets agréables comme des visions placentaires, sensations d'intégration avec la nature, amplification de la conscience et connexion avec la spiritualité et le transcendantal » [22].

Les maux physiques ou psychologiques se développant durant la diète sont considérés comme normaux : avec certaines plantes, l'on peut observer des mal-être, douleurs généralisées ou localisées, vomissements, irritabilité, ivresse, diarrhée, apparitions de furoncles ou de marques sur la peau mais, en aucun cas, elles sont importantes au point d'interrompre la diète et font partie des manifestations d'une dépuraction générale de l'organisme transitoire.

Ces manifestations sont souvent liées aux contenus psychoémotionnels qui surgissent durant la diète. Lacombe [23] raconte que lors de ces diètes :

« la force de la plante draine, accroche des choses et les emporte par des diarrhées et des vomissements. On

expulse du mauvais, du détrit, de l'encombrant, on se libère de charges entravantes qui sont évacuées petit à petit. S'astreindre à des diètes favorise ce processus, car non seulement on nettoie, mais on ne salit plus. Le corps va tendre vers toujours plus de propreté et de limpidité... ».

Cet auteur compare également le travail de diète avec un travail d'architecte dans lequel on construit les plans de sa maison intérieure (son psychisme) et où l'on structure chaque partie, chaque pièce de manière à ce que l'édifice soit capable de résister aux moments houleux de l'existence, mais aussi qu'il soit assez ouvert pour recevoir les cadeaux et les ouvertures que la vie nous donne... les plantes, elles, nous donnent les indications pour construire cet « édifice » de la meilleure manière qu'il soit.

À la fin de la diète, le guérisseur chante un *ikaro* sur le patient, lui souffle du tabac (*soplada*) sur les points énergétiques et lui donne une salade faite d'oignons et de sel ou (tomates, ail, oignons, coriandre et piment). Cette salade permet de fermer le corps énergétique et de ressentir immédiatement l'effet reconstituant du sel. Ensuite, le patient recommencera une alimentation salée en ingérant une soupe de poulet de ferme salée.

Les *cruzaderas*

En ouvrant une porte intérieure qui nous permet d'entrer en contact avec notre essence profonde, nous nous mettons également en situation de vulnérabilité. Pour cela, les mesures de protection énergétiques sont rigoureuses tant pour la personne qui diète que pour les personnes en contact avec elle et sa nourriture (qui devront elles aussi être en abstinence sexuelle et ne pas avoir leurs menstruations). Lorsque l'on ne respecte pas les restrictions alimentaires et corporelles, il se produit des perturbations physiques, énergétiques et/ou psychologiques appelées *cruzaderas* en espagnol (croisement), dont les conséquences peuvent être graves, voire irrémédiables. Les énergies du patient ont été réalignées pendant la diète, le fait de ne pas respecter les restrictions produit un croisement des énergies et met en danger sa santé physique et mentale.

« La gravité des symptômes dépendra de la plante prise (certaines sont plus sensibles que d'autres) et du type de transgression des règles, celle-ci pouvant être involontaire. Généralement, l'effet adverse qui doit être corrigé se manifeste par une exacerbation des symptômes et peut déclencher des malaises physiques, des diarrhées, vomissements, lipothymie, coups de chaud, cauchemars, irritabilité, agressivité, peurs, des problèmes dermatologiques ou encore dans les cas les plus graves des effets aux niveaux neurologique et psychique » [16].

Le système immunitaire se déséquilibre et ouvre la porte à toutes sortes de maladies. Les *cruzaderas* provoquent une accumulation d'énergies négatives, et une série d'événements désagréables peuvent se produire dans la vie quotidienne (vol, agression, perte d'objet, etc.) Il n'y a pas d'études qui permettent de justifier toutes les restrictions de la diète et qui expliquent les normes de maniement énergétique des plantes utilisées par les guérisseurs et encore moins ses bases scientifiques [16].

Le soleil peut provoquer des allergies et des brûlures. L'exposition à la pluie peut provoquer des refroidissements. Les relations sexuelles et les odeurs (parfums ou produits chimiques) provoquent un dérèglement du système nerveux central : céphalées ou ivresse dans le meilleur des cas, états de confusion mentale, pensées paranoïaques ou encore décompensation psychique grave. La masturbation fait monter l'énergie à la tête et provoque un déséquilibre énergétique (cela dépend de la plante) : maux de tête, confusion. Pas de contacts avec les proches les premiers jours de postdiète pour éviter les chocs émotionnels (provoqués par une mauvaise nouvelle par exemple). Le contact avec des personnes ayant eu des rapports sexuels récents (sans s'être lavé) peut provoquer des cauchemars, mal-être. Le contact avec des femmes ayant leurs règles peut également provoquer des déséquilibres énergétiques. Les règles sont considérées comme une forme d'élimination d'énergie négative chez la femme. Lors de cette période, les femmes ne pourront ni faire la cuisine ni préparer les plantes pour les personnes qui suivent une diète.

Le corps énergétique étant très ouvert et le patient très sensible, il s'imprègne des énergies positives de la nature, mais peut également s'imprégner d'énergies négatives s'il se retrouve en contact avec elles donc pour éviter cette situation, le contact avec d'autres est déconseillé. Le contact avec des énergies négatives lorsque l'on sort de diète peut être difficile à métaboliser. Ne pas absorber des substances modifiant la conscience, qui, prises d'une manière ludique, peuvent engendrer des énergies négatives. Manger de la viande de porc peut provoquer des allergies et/ou des vitiligos. Le porc est considéré comme une viande grasse qui contient beaucoup de toxines. Ne pas manger de *yucca* (manioc) pendant la diète, car cela provoque des taches blanches sur la peau. Ne pas manger des fritures, graisses, produits laitiers : cela provoque des désordres digestifs. Ne pas consommer de sucre : il coupe l'effet de la plante, affaiblissant ainsi le « diéteur » en empêchant la plante de se fixer dans les cellules (pendant la diète et la postdiète).

Dans le cas d'une *cruzadera*, il faut une correction au niveau énergétique le plus rapidement possible. Les moyens utilisés sont les bains de plantes (se baigner avec les mêmes plantes que l'on a ingérées lors de la diète), les *sopladas* et les *ikaros* avec du tabac. On peut également souffler sur le corps du patient avec le jus de cannelle sauvage (mâchée) et

du tabac. Cette plante peut être également utilisée en décoction avec un peu de tabac comme régulateur énergétique [24]. D'autres méthodes sont utilisées comme l'ingestion de plantes purgatives ou vomitives, prendre une douche ou se baigner dans la rivière et dans certains cas refaire une diète en ingérant la même plante en doublant le temps.

Au vu des conséquences mentionnées ci-dessus, il est indispensable que la personne qui effectue une diète respecte ses restrictions, et ce, même si elle n'en comprend pas les raisons. Certaines *cruzaderas* sont irrémédiables. Par exemple, il est connu que la Zarza (*Smilax sp.*) produit un vitiligo irréversible qui se distribue via les métamères si l'on ne respecte pas la diète. L'Oje (*Ficus sp.*) peut donner des insuffisances rénales graves [16].

La diète comme technique d'apprentissage des guérisseurs

En Haute-Amazonie péruvienne, les diètes sont la technique d'apprentissage principale du guérisseur [25]. La médecine n'est pas un savoir intellectuel qui s'apprend dans des livres, mais est une praxis du corps. Pour pouvoir soigner, il faut préparer son corps et son esprit. Il faudra acquérir la force et l'enracinement nécessaires pour pouvoir métaboliser les énergies négatives absorbées des patients. Il faudra aussi acquérir les techniques pour soigner (qui sont enseignées à travers des rêves ou des états de conscience modifiés spontanés induits lors des diètes) et « apprivoiser » les esprits des plantes pour pouvoir travailler avec elles et comprendre leur maniement énergétique.

Pour pouvoir travailler à un haut niveau vibratoire avec les plantes, il faut du temps, se dédier à elles pendant plusieurs années en intégrant leur énergie lors de longues périodes d'isolement en forêt suivies de longues périodes de postdiète (pouvant aller jusqu'à deux ou trois ans). Dans son livre, Lacombe raconte l'histoire de Ruperto un chaman qui a commencé son apprentissage avec son père. À l'âge de huit ans, il a commencé à « diéter » différentes plantes (diète de 8 à 15 jours) les unes après les autres. Il raconte qu'il a « diété » dans sa vie une dizaine d'années, et que cela n'est pas énorme, et que le secret du métier de guérisseur est celui-ci : plus l'on diète, plus on apprend. Donc apprendre, c'est d'abord apprendre à diéter.

« Les diètes en perméabilisant le corps et l'esprit, permettent aux plantes que l'on absorbe de venir nous révéler leur secret lorsque l'on s'est suffisamment rendu disponible pour les recevoir. Elles livrent alors le cœur de leur savoir, leur musique et leur force, ouvrant ainsi l'accès à leur nature profonde. »

Selon Lacombe [23], le métier de guérisseur est un art qui consiste à appréhender, à dompter et à canaliser les forces

puissantes et invisibles de l'inconscient et celles de la nature. C'est un art dont les plantes sont les meilleurs professeurs : elles enseignent l'humilité, la confiance, la patience et à être « au service de... ». Au service de cette énergie divine qui nous transcende et qui nous transmet la vie, la paix, la joie, l'amour et qui cicatrise les blessures de l'âme. Être un bon guérisseur, c'est avant tout une vocation, il s'engage à travers son long apprentissage à soutenir ses patients dans leur processus de guérison, de purification et de réconciliation avec eux-mêmes.

Perspectives d'usage des diètes avec la pharmacopée européenne

La diète en tant qu'outil thérapeutique est de plus en plus populaire dans le monde entier, et les Occidentaux se rendent dans diverses régions amazoniennes pour recevoir ce type de traitement soit pour guérir une maladie physique ou psychologique, soit comme étape d'un processus de développement personnel, contribuant ainsi à ce que l'on appelle le « tourisme chamanique ». Comme observé avec le processus d'internationalisation de l'*ayahwasca*, dont les règles alimentaires accompagnant la consommation ont été justifiées de manière à réfléchir sur les préoccupations et les besoins d'un public occidental [26], le même processus d'internationalisation engage maintenant la pratique de la diète. L'interprétation moderne de la diète laisse derrière elle le sens que cette pratique avait dans les contextes autochtones, où elle était directement liée à l'établissement d'un contact avec les esprits du cosmos afin d'obtenir des enseignements sur les pratiques quotidiennes de survie telles que la chasse, la divination, la consultation avec les ancêtres, la guérison et le leadership. Au lieu de cela, le processus de la diète dans le contexte moderne est principalement de nature individuelle et psychologique, dont l'intention personnelle et l'exploration de la conscience pour acquérir la connaissance de soi ont un rôle central. Quelques expériences novatrices reproduisant la diète dans des environnements autres que l'Amazonie, en utilisant des plantes de la flore locale, sont également en cours. Ces expériences se déroulent en France ; toutefois, nous avons constaté, ces dernières années, qu'elles se diffusent vers d'autres pays européens tels que l'Espagne, le Portugal, les Pays-Bas et l'Irlande, ainsi que vers le Canada et les États-Unis [6]. Dans le cadre de cette activité de recherche, deux des centres situés en France, « La Maison Qui Chante » et « Pachamanta », reproduisent la diète amazonienne inspirée, notamment au protocole du centre Takiwasi.

En Europe, nous possédons également une pharmacopée très riche de plantes sacrées autrefois utilisées par nos druides (tradition celtique) comme le chêne, le bouleau, le frêne, la sauge, mais nous avons aussi une connaissance limitée de

leur spectre d'action souvent réduit à leurs propriétés pharmaceutiques. L'expérience de l'auteur C.C., en médecine traditionnelle amazonienne et en herboristerie, lui a permis d'expérimenter depuis quelques années certaines de ces plantes européennes prises dans un contexte de diète et préparées selon les techniques de la médecine traditionnelle amazonienne. Cette recherche est née d'une réflexion sur les propriétés psychoémotionnelles des plantes : les plantes amazoniennes prises dans un contexte d'abstinence alimentaire et sexuelle nous permettent d'intégrer leurs propriétés et de recevoir des enseignements. Alors qu'en est-il de nos plantes européennes ? Se produit-il la même chose ? Effectivement, toutes les personnes qui ont essayé les plantes françaises ont pu s'apercevoir que la technique (de préparation, de maniement énergétique des plantes) est primordiale, mais que l'on peut utiliser d'autres plantes non originaires d'Amazonie.

Quelques exemples

Le chêne (*Quercus robur* ou *Quercus petraea*, Fagaceae)

Arbre sacré dans de nombreuses traditions, le chêne est souvent investi de privilèges accordés à la divinité suprême parce qu'il attire la foudre et symbolise la majesté. Le chêne est traditionnellement symbole de force, de puissance, de longévité, de solidité, de majesté et de sagesse. Symbole de l'arbre de vie, il est aussi, par sa verticalité et la profondeur de ses racines, un chemin permettant communication entre le ciel et les mondes souterrains. L'ingestion du chêne dans le cadre d'une diète favorise l'enracinement et la structuration psychique et émotionnelle. Il nettoie l'organisme en profondeur, absorbe les énergies négatives et apporte contention, force, paix et protection. Au niveau physique, l'action du chêne est reconnue sur la leucorrhée, la diarrhée, les gastralgies, l'incontinence urinaire, les hémorragies et les faiblesses générales de l'organisme.

La sauge (*Salvia officinalis*, Lamiaceae)

La sauge est considérée comme une plante sacrée dans de nombreuses traditions : dans l'ancienne Égypte, la sauge était donnée aux femmes stériles, pour les rendre fécondes, et pour les aider à conduire la grossesse à son terme dans les meilleures conditions. Les Romains la considéraient comme la *Salvia salvatrix*, la plante qui sauve et qui guérit. La légende raconte aussi que la Vierge Marie fuyant Hérode demanda assistance aux Simples ; seule la sauge accepta de l'abriter avec l'enfant Jésus sous son épais feuillage. De là viennent les multiples vertus de cette espèce. Chez les Amérindiens, elle est utilisée pour la purification et les soins. La sauge était connue pour accroître la longévité. L'ingestion de

la sauge dans le cadre d'une diète favorise la purification du corps, du cœur, de l'esprit et de la matrice chez la femme. Elle apporte la tranquillité et dissout les schémas mentaux trop rigides. Elle reconnecte la femme à sa féminité (très utile en période de ménopause et préménopause). Au niveau physique, la sauge est reconnue pour ses propriétés : anti-inflammatoire, antiseptique, astringente, tonique, estrogène-like, antispasmodique et antisudorale.

Le bouleau (*Betula alba*, Betulaceae)

Le bouleau est un arbre très résistant dont l'action va modifier la structure des sols pour que d'autres espèces puissent venir s'implanter ; il permet ainsi de régénérer la forêt. C'est le plus féminin des arbres, et on retrouvera donc ses effets de nettoyage et de régénération dans le cadre d'une diète. Grand purificateur, il draine et régénère l'organisme ; il agit sur tous les organes émonctoires en facilitant l'élimination des toxines au niveau physique et émotionnel. Le bouleau est reconnu pour ses propriétés diurétiques (éliminateur des chlorures, de l'urée, de l'acide urique), dépuratives, sudorifiques, digestives, antivirales et anticancéreuses. Il apporte beaucoup de lumière, de paix, de clarté. Il simplifie, ramène à l'essentiel, verticalise, dissout les schémas mentaux et amène de la confiance.

Dans notre culture occidentale, nous avons aussi des grilles de lecture des végétaux que nous pouvons utiliser pour ce genre de recherche, via les travaux de Paracelse et sa fameuse théorie des signatures, de Goethe ou encore de Rudolf Steiner. Ces grilles de lecture sont fondées sur l'observation du végétal au niveau visuel, sensitif, olfactif. Elles permettent donc d'appréhender le végétal autrement que sous sa forme phytochimique. Ces techniques permettent à l'Homme d'entrer en communication avec le végétal et l'aident à amplifier sa conscience et ainsi lui permettent d'évoluer.

Grâce à l'observation des plantes, comment elles poussent, quelles sont leurs odeurs, leurs couleurs [27], à quelles planètes elles sont associées en référence à la cosmologie astrologique occidentale, on peut déterminer les actions médicinales des plantes à plusieurs niveaux (physique, psychique/émotionnel et spirituel) et expliquer comment aux désordres du corps humain correspondent dans la nature des plantes capables d'y remédier. Ces actions observées dans la médecine anthroposophique semblent se vérifier dans la médecine traditionnelle amazonienne. Selon Rudolf Steiner [12], le tabac est un régulateur, il corrige les déformations et les atrophies du corps astral qui peuvent retentir sur le corps physique et éthérique. C'est-à-dire qu'il va agir entre autres comme équilibrant du système émotionnel, propriétés que l'on retrouve pour cette plante dans la médecine traditionnelle amazonienne.

Il y a également des correspondances entre une des grilles de lecture des végétaux selon Paracelse et celle de la médecine traditionnelle amazonienne. Les plantes sont toujours associées à un élément (terre, eau, feu, air) et à une sensation de chaud ou de froid et permettent dans les deux cas de soigner des maladies ayant les éléments opposés. Hippocrate, le « premier naturopathe » tenait également compte de ses caractéristiques pour soigner ses patients. Ainsi, grâce à ces savoirs de la médecine traditionnelle européenne [28,29] de nos savants occidentaux, nous pouvons aussi avoir des bases de recherches pour pouvoir déterminer les effets que peut produire une plante à différents niveaux de l'être et comment elle peut aider l'Homme à évoluer et à se reconnecter avec la nature et avec son essence.

Conclusion

Il est facile pour un Occidental de comprendre le fonctionnement sur l'organisme d'un régime alimentaire strict, mais il n'est pas évident de comprendre les interactions énergétiques qui peuvent se produire lors de ce dit régime et lors de l'ingestion d'une plante. Pourtant, que l'on soit natif d'Amazonie ou Occidental, de culture et de niveau économique différents, les sensations vécues ainsi que les bénéfiques au niveau de la santé physique et mentale sont semblables.

L'expérience de la diète conduit l'être humain à retisser un lien avec la nature et les plantes, lien souvent perdu du fait d'un mode de vie urbain et matérialiste. À travers ce processus de purification physique et mentale, l'Homme va non seulement libérer sa force vitale autoguérissante, mais aussi s'ouvrir à la spiritualité et ainsi rencontrer son essence, sa force intérieure qui lui permettra de traverser les étapes difficiles de l'existence. On retrouvera donc dans cette pratique de soins, à travers les restrictions alimentaires, sexuelles et l'isolement, un lien étroit avec d'autres pratiques spirituelles ou religieuses.

La naturopathie utilise des jeûnes et des monodiètes qui ont démontré leur action sur le nettoyage du corps physique. La phytothérapie occidentale a également démontré son efficacité sur de nombreux maux et dans la détoxification de l'organisme. Il nous semble passionnant de continuer à améliorer ces techniques pour donner plus de profondeur à ce travail, notamment à l'aide de l'introspection avec les plantes, et ainsi connaître un mode d'action des plantes médicinales qui touche tous les plans de l'être. Nous pourrions utiliser, par exemple, les grilles de lecture que nous possédons déjà via l'anthroposophie pour avoir une première notion des actions des plantes, puis au travers d'une diète pouvoir redécouvrir par les enseignements de la plante, ses différents usages et savoir comment la préparer.

L'Europe a brûlé ses « sorcières » et avec elles une partie des savoirs ancestraux du maniement des plantes. Il semble

essentiel que l'Amazonie et sa sagesse viennent jusqu'à nous pour que grâce à ses techniques de soins nous puissions nous réapproprier les savoirs de médecine traditionnelle, les développer et les approfondir.

Liens d'intérêts : C. Cholewka est présidente et fondatrice de l'association Pachamanta (www.pachamanta.com), M. Politi et F. Friso sont respectivement directeur scientifique et responsable de la communication de l'association Takiwasi (www.takiwasi.com).

Références

- Allen J, Lovejoy J, Weber W (2011) Detoxification in naturopathic medicine: a survey. *J Altern Complement Med* 17:1175–80
- Jernigan KA (2011) Dietary restrictions in healing among speakers of Iquito, an endangered language of the Peruvian Amazon. *J Ethnobiol Ethnomed* 7:20
- Blumensohn J (1933) The fast among North American Indians. *Am Anthropol* 35:451–69
- Jauregui X, Clavo ZM, Jovel EM, et al (2011) “Plantas con madre”: plants that teach and guide in the shamanic initiation process in the East-Central Peruvian Amazon. *J Ethnopharmacol* 134:739–52
- Berlowitz I, Ghasarian C, Walt H, et al (2018) Conceptions and practices of an integrative treatment for substance use disorders involving Amazonian medicine: traditional healers' perspectives. *Revista Brasileira de Psiquiatria* 40:200–9
- Politi M (2018) Healing and knowledge with Amazonian shamanic diet. *Chacruna.net*. Retrieved from: <https://chacruna.net/healing-knowledge-amazonian-shamanic-diet/>
- Mabit J (1988) El cuerpo como instrumento de iniciación chamánica. In: Cabieses F, Camillol P (eds) *Trabajos del II Congreso Internacional de Medicinas Tradicionales*. Talleres Gráficos Marín, Lima, Perú, pp 211–28
- Luna LE (1984) The concept of plants as teachers among four Mestizo shamans of Iquitos, North-Eastern Peru. *J Ethnopharmacol* 11:135–56
- Villemaine R (2007) Médecine traditionnelle et interculturalité : l'exemple de Takiwasi en Haute-Amazonie péruvienne. *Département de pharmacologie, université de Lille-II*, 82 p
- Giove R (2012) Creencias populares sobre la salud mental en Tarapoto. In: *Memorias del Congreso Internacional Medicinas Tradicionales*. Interculturalidad y Salud Mental. Takiwasi, Tarapoto, Perú, pp 285–92
- Giove R (2017) Rituales de la vida, cotidianos y sagrados. In: Mabit J, Berlowitz I (eds) *Foros internacionales, espiritualidad indígena y mundo occidental*. Takiwasi, Tarapoto, pp 39–45
- Pelikan W (2002) *L'homme et les plantes médicinales*. Tome 1. Éditions Triades
- Arevalo G (1994) *Las plantas medicinales y su beneficio en la salud shipibo-conibo*. Edition AIDSESEP
- Palacios GI (1989) *Sacha Jambi: el uso de las plantas en la medicina tradicional de los Quechuas del Napo*. Quito, Ecuador, Edition ABYA-YALA
- Mabit J (2001) L'alternative des savoirs autochtones au « tout ou rien » thérapeutique. *Psychotropes* 7:11
- Giove R (2000) *Apuntes sobre la Dieta en la Amazonía*. Retrieved from: <https://takiruna.com/2010/03/11/apuntes-sobre-la-dieta-o-retiro-en-la-amazonia/>
- Mosséri AI (1980) *Jeûner pour revivre*. Le Courrier du Livre
- Duvernay-Guichard M (1989) *Le jeûne, approche médicale et scientifique*. Faculté de médecine, université de Grenoble, 134 p
- Luzuriaga-Quichimbo CX, Hernández Del Barco M, Blanco-Salas J, et al (2018) Chiricaspi (*Brunfelsia grandiflora*, Solanaceae), a pharmacologically promising plant. *Plants (Basel)* 7:67
- Verpoorte R, Van Beek T (1985) Pharmacognostical studies of *Tabernaemontana* species. Part 13. Phytochemical investigation of *Tabernaemontana undulata*. *Fitoterapia* 56:304–7
- Barbira Freedman F (2010) Shamanic plants and gender in the healing forest. In: Hsu, Harris (eds) *Plants, health and healing: on the interface of ethnobotany and medical anthropology*. Berghahn Books, New York, pp 135–78
- Giove R (2002) *La liana de los muertos al rescate de la vida, medicina tradicional amazónica en el tratamiento de las toxicomanías*. Takiwasi, Tarapoto, Perú, 182 p
- Lacombe P (2000) *Le breuvage sacré des chamans d'Amazonie : L'ayahuasca. Un apprentissage d'une pratique chamanique en Amazonie*. Éditions L'Harmattan, 191 p
- Bourgogne G (2012) *Uso de las purgas de tabaco en el proceso terapéutico*. In: *Memorias del Congreso Internacional Medicinas Tradicionales*. Interculturalidad y Salud Mental. Takiwasi, Tarapoto, Perú, pp 143–50
- Luna LE (1986) *Vegetalismo: shamanism among the mestizo population of the Peruvian Amazon*. In: *Department of Comparative Religion*. University of Stockholm, Stockholm, Sweden, 202 p
- Gearin A, Labate B (2018) “La Dieta”: ayahuasca and the Western reinvention of indigenous Amazonian food shamanism. In: Labate, Cavnar (eds) *The expanding world ayahuasca diaspora: appropriation, integration and legislation*. Route, New York, pp 177–98
- Shepard G (2004) *A sensory ecology of medicinal plant therapy in two Amazonian societies*. *Am Anthropol* 106:252–66
- Leonti M, Verpoorte R (2017) *Traditional Mediterranean and European herbal medicines*. *J Ethnopharmacol* 199:161–7
- De Vos P (2010) *European materia medica in historical texts: longevity of a tradition and implications for future use*. *J Ethnopharmacol* 132:28–47