

## Du bon usage du charbon végétal activé

Par Annie Lobé, journaliste scientifique,  
5 novembre 2010, mis à jour le 26 mars 2015.

Le charbon est doté d'une propriété : l'adsorption. Cela signifie qu'il est capable de fixer puis d'éliminer de notre organisme<sup>1</sup> : virus, bactéries, métaux lourds, pesticides, hormones en excès, etc. Son usage est salutaire pour les :

- ♥ porteurs d'amalgames dentaires, intoxiqués au mercure de façon chronique, ou de façon aiguë au moment de leur dépose, c'est-à-dire leur enlèvement,
- ♥ personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, dont il a été prouvé qu'elles ont dans le sang un taux de mercure important<sup>2</sup>,
- ♥ personnes atteintes de maladies infectieuses virales et/ou bactériennes, ainsi que de candidoses,
- ♥ personnes sujettes à la fatigue chronique, l'asthénie ou la procrastination, c'est-à-dire la tendance à remettre au lendemain ce que l'on veut faire,
- ♥ personnes atteintes d'autisme<sup>3</sup> et personnalités *borderline*<sup>4</sup>,
- ♥ personnes électrosensibles, chimicosensibles, atteintes de fibromyalgie, ou sujettes à l'intolérance au gluten.

Le charbon végétal activé agit comme une "douche" intérieure. Il peut être pris par tous : adultes, enfants et animaux.

Il convient tout d'abord de se procurer du charbon végétal activé en poudre, en vrac, disponible en boutique de diététique ou à commander par votre pharmacien auprès de la Pharmacopée européenne (environ 15 € les 250 g).

Le matin, diluer une cuillère à café de poudre de charbon activé dans un demi grand verre d'eau (dose pour un adulte, à réduire en fonction du poids). Bien mélanger et boire. Remplir à nouveau le grand verre d'eau et boire à la suite. Boire ensuite un autre grand verre d'eau pure (attention : pris le soir ou avec une quantité d'eau insuffisante, le charbon peut entraîner la constipation).

L'eau est le support de tous les échanges ioniques. Pendant la journée qui suivra, on veillera à boire 8 grands verres d'eau. Et ce chaque jour jusqu'à l'arrivée du charbon dans les selles. Le charbon colore les selles en noir et cela se produit entre 18 h et 48 h après la prise, selon la vitesse du transit intestinal.

Le premier soir, on peut inclure au menu du dîner une petite betterave crue rapée, bien assaisonnée (huile, citron, sel marin) afin de faciliter le transit intestinal.

Le lendemain matin, 20 minutes avant le petit-déjeuner, absorber un sachet de probiotiques pour régénérer la flore intestinale (à prolonger pendant 10 jours).

La prise de charbon activé accompagnée de ces précautions peut se faire une fois par semaine ou une fois par mois. Les prises peuvent être plus rapprochées : renouvelées dès le lendemain de l'arrivée du charbon dans les selles ou, en cas d'intoxication aiguë, tous les matins pendant 10 jours d'affilée, si le transit intestinal est bon (stopper la cure si une constipation apparaît).

En cas de prise de médicaments ou de compléments alimentaires, le charbon doit être pris au moins trois heures après pour éviter l'adsorption des principes actifs.

Il est indispensable de prendre, le soir au coucher, des compléments alimentaires riches en oligo-éléments (zinc, magnésium, fer...), pour remplacer par des micronutriments utiles les toxiques éliminés par le charbon, et pour stimuler les fonctions hépatiques. Pour choisir les meilleurs produits, consulter un naturopathe<sup>5</sup>.

Le charbon activé présent dans l'intestin adsorbe, c'est-à-dire capte, les métaux lourds et autres substances pour les acheminer vers le rectum, d'où elles sont excrétées. Lorsque le sang est chargé de ces mêmes substances, elles se déversent alors dans l'intestin par diffusion (du milieu le plus concentré au milieu le moins concentré). Le charbon réalise ainsi l'épuration du milieu sanguin en transformant l'intestin en un « puits sans fin ».

Les effets bénéfiques de la prise de charbon activé se manifestent notamment par la disparition de l'odeur des selles. Cette odeur peut être un indice de la nécessité de commencer une cure et, inversement, sa disparition indique que la cure a fait effet (conserver ensuite un rythme de croisière d'une prise par semaine ou par mois).

On peut alterner avec de l'eau d'argile verte (le soir, verser une cuillère à café d'argile dans un verre, ajouter de l'eau de source ; le lendemain, ne boire que l'eau). En revanche, selon les tests effectués par le Dr Jean-Jacques Melet et Françoise Cambayrac, l'ail des ours et la chlorella ne chélatent pas les métaux lourds<sup>1</sup>.

Par ailleurs, la mélatonine, une hormone produite dans le cerveau, exerce une action protectrice contre bon nombre de toxiques, dont le mercure<sup>2</sup>. Or, elle n'est plus produite en quantité suffisante lorsque nous sommes soumis à un environnement électropollué (écouter à ce sujet le CD *La mélatonine et le manque de sommeil*<sup>6</sup>).

Parallèlement à la détoxification effectuée avec ce bon usage du charbon activé, il est donc souhaitable de restaurer nos capacités naturelles de production de mélatonine en éliminant l'électropollution chez soi grâce à la mise en pratique des conseils donnés dans mes livres *Téléphone portable : comment se protéger*<sup>6</sup> (sur le portable, le DECT, le wi-fi et les fours à micro-ondes) et *La fée électricité*<sup>6</sup> (sur la télévision, l'ordinateur, les luminaires,...). Ce dernier livre comporte plusieurs chapitres dédiés à la mélatonine. ♥

---

<sup>1</sup> Ce texte est issu des témoignages recueillis par l'auteur et inspiré des livres *Vérité sur les maladies émergentes* et *Maladies émergentes : comment s'en sortir ?* de Françoise Cambayrac (Mosaïque Santé, BP 8, 77520 Donnemarie-Dontilly, <http://francoise-cambayrac.org>) et *Mon petit docteur* de Danièle Starenskyj (Orion) où figurent des dizaines de références d'études ainsi que des témoignages et des explications sur la toxicité du mercure et sur les effets bénéfiques de l'usage du charbon végétal activé.

<sup>2</sup> *Le mercure des amalgames dentaires, l'un des principaux facteurs étiologiques de la maladie d'Alzheimer ?*, par Marie Grosman et André Picot, juin 2007. <http://atctoxicologie.free.fr>.

<sup>3</sup> Lire à ce sujet *Autisme, une fatalité génétique ? L'enquête d'une mère*, Marco Pietteur éd. 2007.

<sup>4</sup> Personnes ayant une propension à subir des changements d'humeur soudains, intenses, rapides ou fréquents, à avoir des accès de colère imprévisibles. Elles peuvent faire des tentatives de suicide.

<sup>5</sup> Lire à ce sujet *Le Conseil de la Nature*, par Sabine Campion, SantéPublique éditions.

<sup>6</sup> Paru chez SantéPublique éditions, 20 avenue de Stalingrad, 94260 Fresnes.