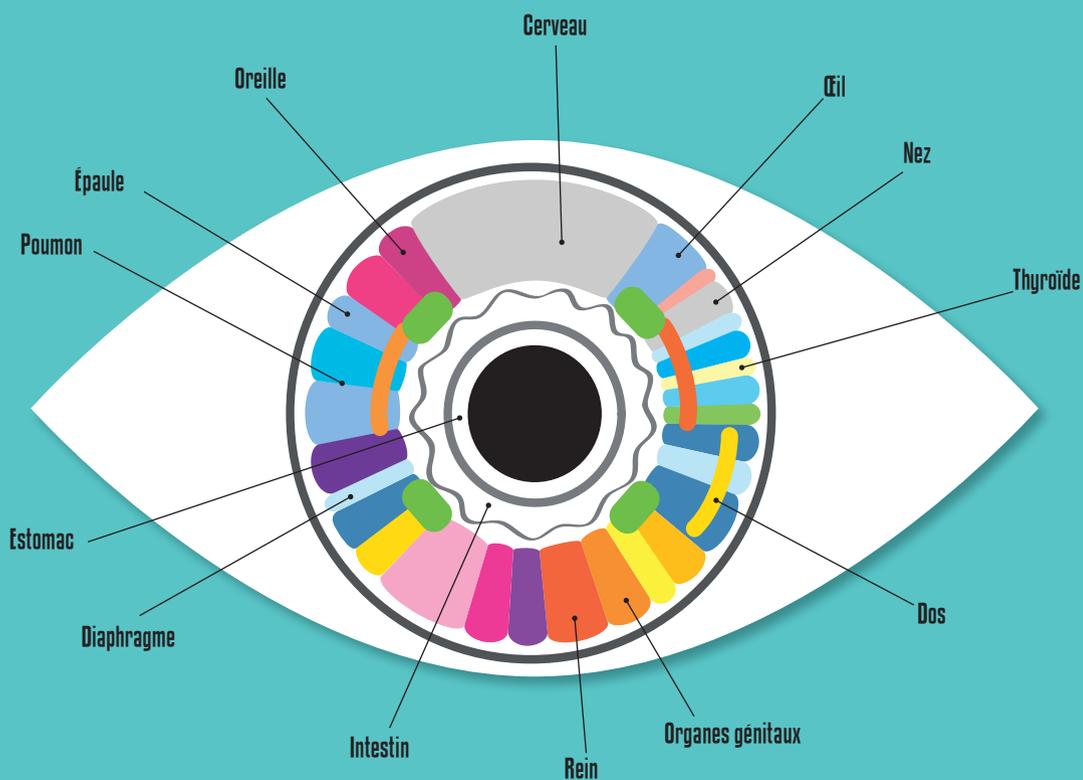


Julien Allaire  
Iridologue naturopathe

# LA SANTÉ PAR L'ŒIL



## COMPRENDRE ET UTILISER L'IRIDOLOGIE

**MANGO**

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

---

11

## QU'EST-CE QUE L'IRIDOLOGIE ?

---

15

Les bienfaits de l'iridologie	15
Les origines de l'iridologie	16
Comment l'iris transmet-il des informations sur votre santé ?	16
Évolution des iris	17
Les outils pour analyser vos iris	17

## MIEUX CONNAÎTRE L'IRIS

---

19

Schéma de l'iris	19
Les différents anneaux de l'iris	20
Comprendre la cartographie de l'iris	21
▪ Où trouver vos organes ?	21
Cartographie de l'iris droit et de l'iris gauche	24
Des exemples concrets	26

## PERSONNALISEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE EN FONCTION DE LA COULEUR DE VOS YEUX

29

---

Les iris clairs, en général bleus	29
▪ Comment les reconnaître ?	29
▪ Symptômes et prédispositions	30
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	30
Les iris foncés, ou marron	33
▪ Comment les reconnaître ?	33
▪ Symptômes et prédispositions	33
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	34
Les iris verts, dits mélangés	36
▪ Comment les reconnaître ?	36
▪ Symptômes et prédispositions	36
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	37
Les iris noisette	41
▪ Comment les reconnaître ?	41
▪ Symptômes et prédispositions	41
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	42

## PERSONNALISEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE EN FONCTION DES SIGNES PRÉSENTS DANS VOS IRIS

45

---

Déterminer votre capacité à recharger votre énergie	45
▪ Aspect global de votre iris et diagnostic d'énergie vitale	45
▪ Comment recharger votre énergie vitale ?	48
Les signes iriens principaux	50
▪ Les signes marquants une inflammation ou une congestion organique	50
▪ Les signes en forme de fente : radii solari (somatisation du stress et des émotions)	55
▪ Les signes en creux (affaiblissement organique)	59
Détectez vos carences	61
▪ Les arcs de cercles	61
▪ Le shadow ring	64
▪ Les flocons en chapelet	65
▪ Les carences selon la couleur de vos iris	67

La circulation sanguine	72
▪ Analyse de votre iris	72
▪ Explications	73
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	73
Le système nerveux	76
▪ Analyse de votre pupille	76
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	78
Le tube digestif	80
▪ Analyse de votre iris	80
▪ Explications	81
▪ Personnalisation de l'hygiène de vie	83
Personnalisez votre détox	86
▪ Comment optimiser votre détox si vous avez les yeux bleus, verts ou noisette ; un anneau blanchâtre dans la périphérie de l'iris (anneau sodique) indépendamment de la couleur de votre iris ; des flocons en chapelet ?	86
▪ Comment optimiser votre détox si vous avez les yeux marron foncé ?	90

## FICHES PRATIQUES

95

---

Les fruits et légumes de saison	96
Les compatibilités alimentaires	102
Le régime acido-basique	105
Remédier aux carences en minéraux et vitamines	107
Le gluten	112
La monodiète	114
Le jeûne	116
La cohérence cardiaque	122
La méditation	124
L'hydrologie	128
Les cataplasmes	132
La gemmothérapie	136
Les fleurs de Bach	141

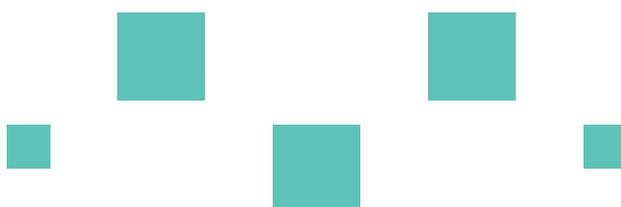
CONCLUSION	151
------------	-----

---

INDEX	152
-------	-----

BIBLIOGRAPHIE	157
---------------	-----

L'AUTEUR	159
----------	-----



# INTRODUCTION

**En médecine, la santé correspond à l'absence de maladie, mais l'Organisation mondiale de la santé la définit comme un bien-être global, aussi bien physique, mental et social qu'environnemental. Elle implique que tous nos besoins fondamentaux soient satisfaits, et ce tout au long de notre vie.**

L'organisme évolue constamment pour maintenir sa santé : il s'agit de l'homéostasie. Ces réglages internes engendrent parfois des symptômes, reflet de la tentative d'autoguérison du corps. L'approche conventionnelle de la médecine tente d'éliminer ces symptômes, mais pourtant, la maladie a un sens ! Elle exprime des carences minérales ou vitaminiques, des faiblesses héritées ou acquises, des toxines accumulées qui peuvent entraîner des dysfonctionnements et donc des symptômes ou des pathologies.

Doit-on chercher à tout prix à éradiquer les symptômes ? Une approche focalisée sur leur guérison ne réglera pas la cause de la pathologie, qui finira par s'exprimer à nouveau.

Les médecines douces, comme la naturopathie, dont l'iridologie est une branche, peuvent grandement contribuer au bien-être de chacun en s'intéressant à l'origine des symptômes visibles.

## **Compléments alimentaires et plantes médicinales**

Les compléments alimentaires, plantes médicinales et autres remèdes naturels conseillés dans ce livre sont en vente libre. Vous les trouverez notamment en magasin bio, en herboristerie ou en parapharmacie.

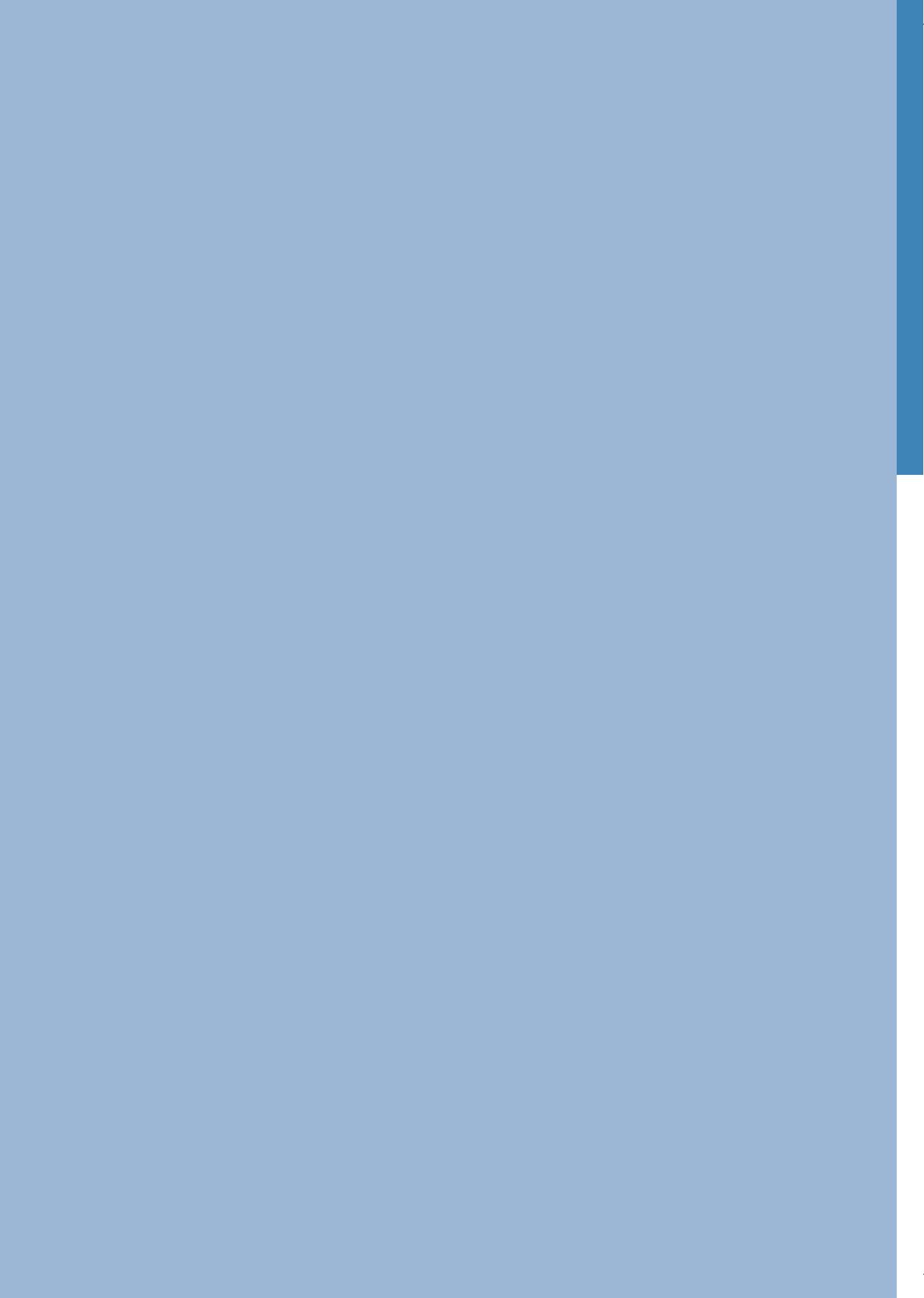
L'iris de l'œil permet en effet d'évaluer les forces et faiblesses de votre organisme : à partir de l'analyse de la couleur, de la texture, de la pigmentation ou du relief de vos iris, vous serez en mesure de déterminer vos prédispositions héréditaires et génétiques à certaines maladies, mais aussi de repérer d'éventuelles carences ou une accumulation de toxines, et ainsi d'adopter une hygiène de vie plus adaptée à vos besoins physiologiques tout en renforçant votre immunité. Le recours à divers remèdes naturels (bains, méditation, huiles essentielles, fleurs de Bach, cataplasmes...) vous permettra d'améliorer votre bien-être général et de l'entretenir pour devenir maître de votre santé.

L'iridologie ne s'intéresse pas seulement aux symptômes dans le but de les éradiquer, mais aussi et surtout à la globalité de votre mode de vie (alimentation, relations avec vos proches, environnement, etc.), améliorant votre hygiène de vie globale, et donc votre santé.

Les remèdes naturels et conseils partagés ici n'ont de sens que s'ils sont pratiqués dans le cadre d'un programme complet avec modification de votre environnement. Pour toutes ces raisons, les conseils portent en grande partie sur l'hygiène alimentaire : les carences à combler autant que possible par l'alimentation, mais aussi un respect des combinaisons alimentaires et la pratique de repos digestif par le jeûne, les monodiètes et autres méthodes. Pour limiter et éliminer les toxines accumulées dans votre organisme, il sera également important de pratiquer une activité physique, en alternance avec du repos.

Pour que les techniques et remèdes naturels agissent, vous aurez besoin d'accumuler de l'énergie vitale, qui est la clé de votre santé. Ce livre vous expliquera comment accéder à cette énergie, comment l'entretenir et la stimuler pour réveiller vos forces de guérison.

**Vous n'avez pas choisi votre hérédité,  
mais vous choisissez votre santé.**



# QU'EST-CE QUE L'IRIDOLOGIE ?

**L'iridologie est une méthode d'examen de l'iris, la partie colorée de l'œil, pour établir un bilan de santé et de vitalité : elle permet d'obtenir un panorama de l'état de fonctionnement de votre organisme par l'observation de la structure et des pigmentations de l'iris, c'est-à-dire la qualité et la tension de la trame irienne, ses modifications, son relief, ses pigmentations et leurs variations.**

En observant les besoins de votre corps, vous serez mieux à même de déterminer les conditions d'une meilleure santé par l'alimentation, l'activité physique et l'hygiène de vie globale.

## LES BIENFAITS DE L'IRIDOLOGIE

L'iridologie est une fenêtre sur votre individualité, un formidable outil de bilan de vitalité qui permet notamment de révéler :

- des prédispositions génétiques et héréditaires à certaines maladies ;
- des carences minérales, vitaminiques ou énergétiques ;
- des informations sur le système nerveux ;
- la présence de toxines dans l'organisme ainsi que leur localisation ;
- des troubles de la circulation sanguine ;
- des risques arthritiques ou rhumatismaux ;
- une fragilité du système immunitaire ;
- une tendance aux allergies ;
- les réserves vitales de l'organisme ;
- votre âge biologique ;
- des informations sur la sphère émotionnelle, les états d'âme, le stress, l'anxiété et la fatigue.

## LES ORIGINES DE L'IRIDOLOGIE

Le père de l'iridologie moderne est Ignaz Von Peczely, né en 1826. Les ouvrages racontent l'histoire d'un jeune Ignaz qui, se promenant dans la forêt, se fit attaquer par un hibou apeuré. En se débattant, le jeune adolescent cassa accidentellement la patte de l'animal. Il décida donc de le ramener chez lui pour le soigner. Là, il remarqua une tache dans l'iris de l'animal, du même côté que la patte cassée. Il théorisa sur le rapport entre la fracture et la marque irienne. Devenu par la suite médecin et après de nombreuses années de recherche et de pratique en milieu hospitalier, il publia en 1881 son ouvrage, *Découverte dans le domaine de la thérapeutique et du naturisme. Introduction à l'étude du diagnostic par les yeux*, accompagné de la première cartographie détaillée ou topographie irienne, avec en épigraphe : « *L'œil n'est pas seulement le miroir de l'âme, il est aussi le reflet du corps.* »

On retrouve des traces de l'observation de l'œil dans les médecines traditionnelles. Dans l'Égypte antique, sous la XI<sup>e</sup> dynastie, un prêtre médecin, le premier oculiste Pépi Ankh Or Iri (2332-2283 av. J.-C), partage un traité dans lequel il explique comment le fait d'analyser les yeux permet de déduire les douleurs du corps. Par ailleurs, Hippocrate, père de la naturopathie et de la médecine moderne, annonçait quatre siècles avant notre ère : « *Tels sont les yeux, tel est le corps.* »

L'iridologie est une pratique ancestrale aujourd'hui largement étudiée et enseignée dans les sociétés occidentales. On peut notamment citer l'école d'iridologie française, avec Gilbert Jausas et André Roux, l'école américaine, avec Bernard Jensen et David Pesek, ou l'école québécoise, avec Nelson Labbé. Citons également l'éminent iridologue John Andrews, qui a ouvert une clinique d'iridologie en Angleterre et a modernisé cette pratique fantastique.

## COMMENT L'IRIS TRANSMET-IL DES INFORMATIONS SUR VOTRE SANTÉ ?

Les informations que délivre l'iris peuvent avoir plusieurs origines :

- Puisque l'iris est largement vascularisé, il comporte de nombreux vaisseaux sanguins et dévoile par ses pigmentations les toxines piégées dans le sang.
- L'iris est innervé par des milliers de fibres reliées à vos organes internes. Chaque cellule qui vous constitue possède une charge vibratoire qui lui est propre, cela signifie qu'elle devrait vibrer dans une fréquence particulière pour être en bonne

santé. Mais s'il y a une modification de la vibration de ces cellules, l'organe va ralentir son fonctionnement. Les micro-signaux envoyés par l'organe affaiblis seront perçus par le système nerveux et entraîneront une modification de structure de la trame irienne, qui pourra inscrire un signe d'affaiblissement sur l'iris. C'est aussi comme cela que l'iridologie permet de faire de la prévention santé, puisque l'iris transmet l'information aux premiers signaux de l'organe, avant même que la pathologie ne s'installe ou que la douleur ne se fasse ressentir.

## ÉVOLUTION DES IRIS

Les signes iriens peuvent évoluer au fil du temps en fonction des intoxications et désintoxications. En général, la coloration maximale de l'iris est obtenue avant vingt ans et les iris peuvent avoir tendance à se délaver chez la personne âgée. Aux signes héréditaires s'ajoutent de nouveaux signes tout au long de la vie. Certains disparaissent plus ou moins rapidement, laissant une cicatrice ou non.

## LES OUTILS POUR ANALYSER VOS IRIS

L'analyse de vos iris pourra se faire simplement en vous regardant de près dans un miroir ou bien avec une loupe grossissante, ou encore sur photographie. La prise de photo permet un stockage de celle-ci afin de suivre l'évolution de vos iris au fil du temps, mais aussi d'être plus précis sur la localisation des signes iriens. Avec une loupe grossissante, il est parfois plus facile d'observer certains signes, notamment ceux qui sont en relief. Vous pouvez vous procurer une loupe éclairante d'iridologue chez un opticien. Un professionnel iridologue peut utiliser un iris microscope, qui agrandira l'iris de dix à quarante fois, ou un appareil photo professionnel.

### **Tuto photo**

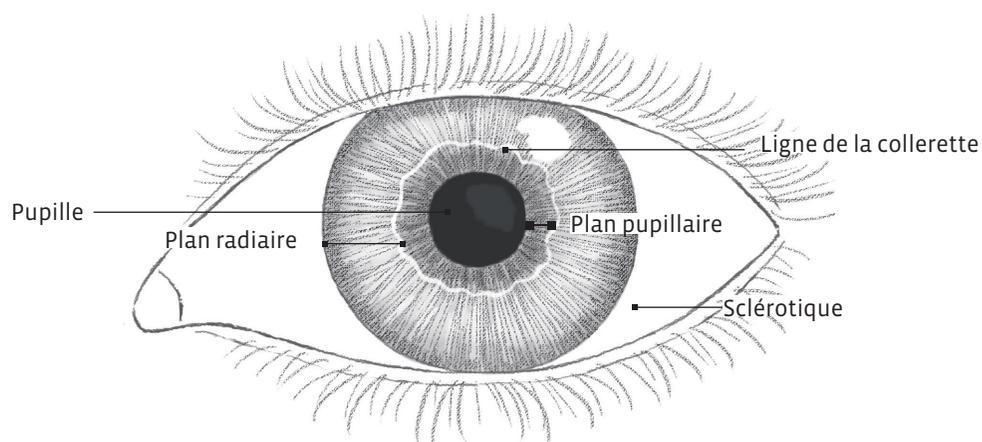
Placez votre téléphone ou votre appareil photo à 10 cm environ de votre œil. Fixez l'objectif les yeux écarquillés. Veillez à ce que l'œil soit bien éclairé ou choisissez un mode flash. Une fois la photo prise, agrandissez-la pour analyser les détails. Vous pouvez faire appel à quelqu'un pour prendre la photo afin que la mise au point soit la plus nette possible.

# MIEUX CONNAÎTRE L'IRIS

Un iris est toujours constitué d'une pupille qui se place plus ou moins au centre de l'iris, puis d'un plan pupillaire et d'un plan radiaire (ou ciliaire) délimités par une ligne de collerette. L'angle formé par la jonction des deux plans se nomme angle de Fuchs. La partie blanche au-delà de l'iris de l'œil se nomme la sclérotique.

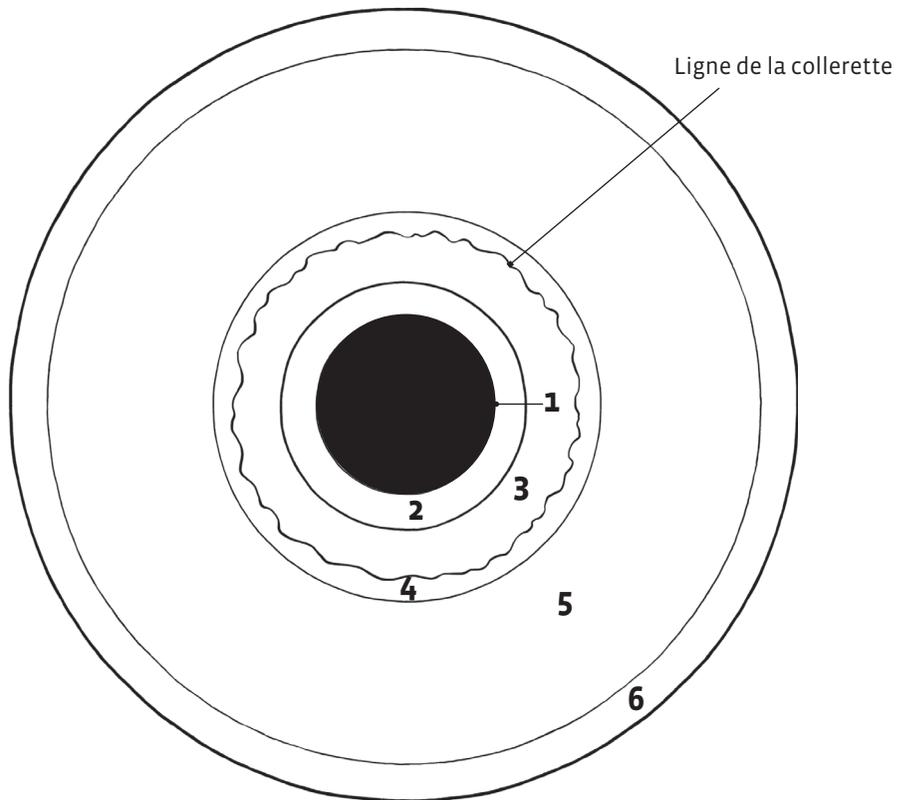
Votre iris peut être comparé à un volcan : votre pupille est le cœur du volcan, le cratère ; le plan pupillaire correspond au cône du volcan ; et le plan radiaire, aux pentes douces ou à la plaine qui entoure le volcan.

## SCHÉMA DE L'IRIS



## LES DIFFÉRENTS ANNEAUX DE L'IRIS

L'iris se compose de différents anneaux plus ou moins apparents, qui sont chacun liés à une partie précise du corps.



Anneau 1 et ligne de la collerette : système nerveux autonome

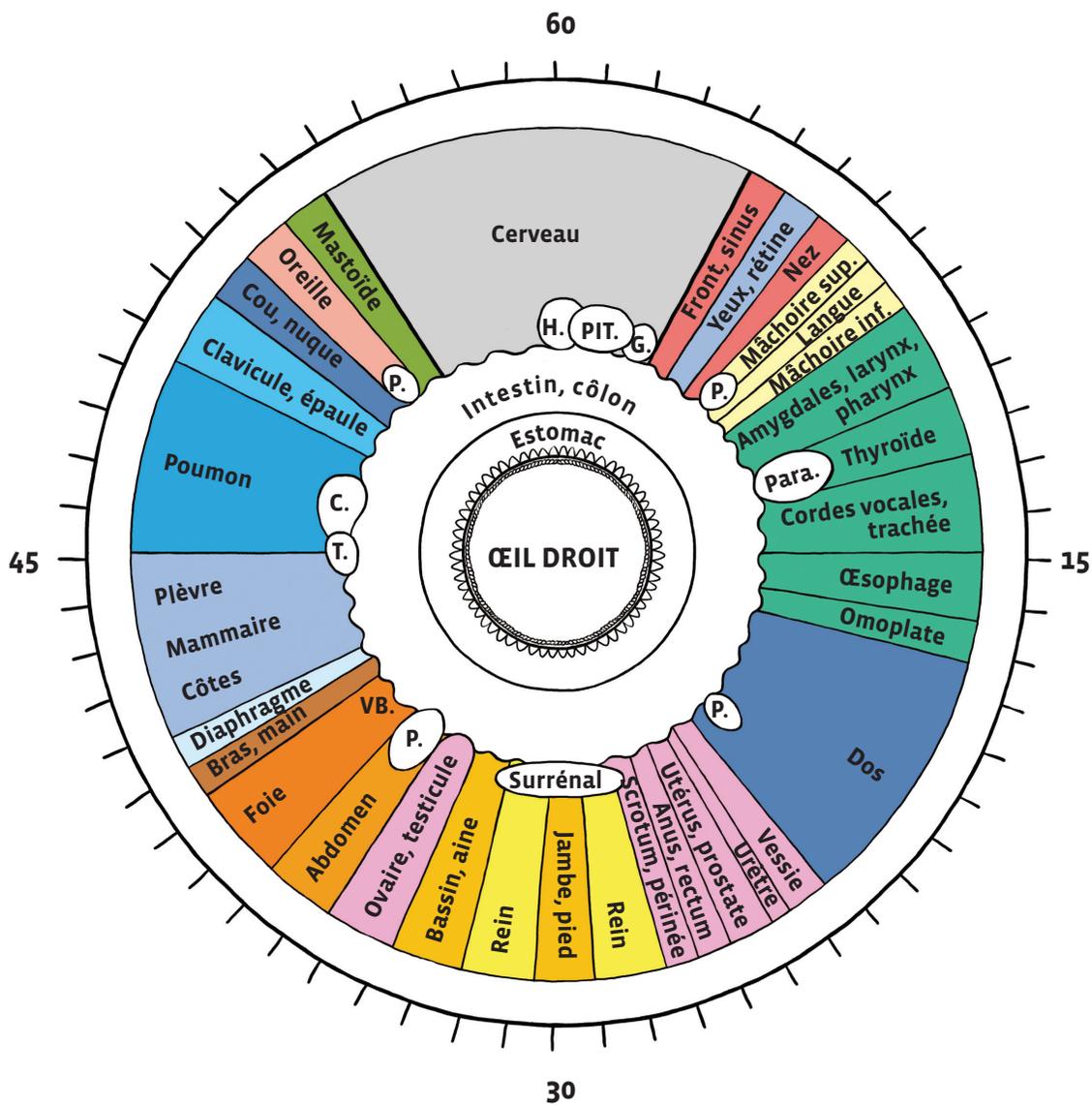
Anneau 2 : estomac

Anneau 3 : intestin et côlon

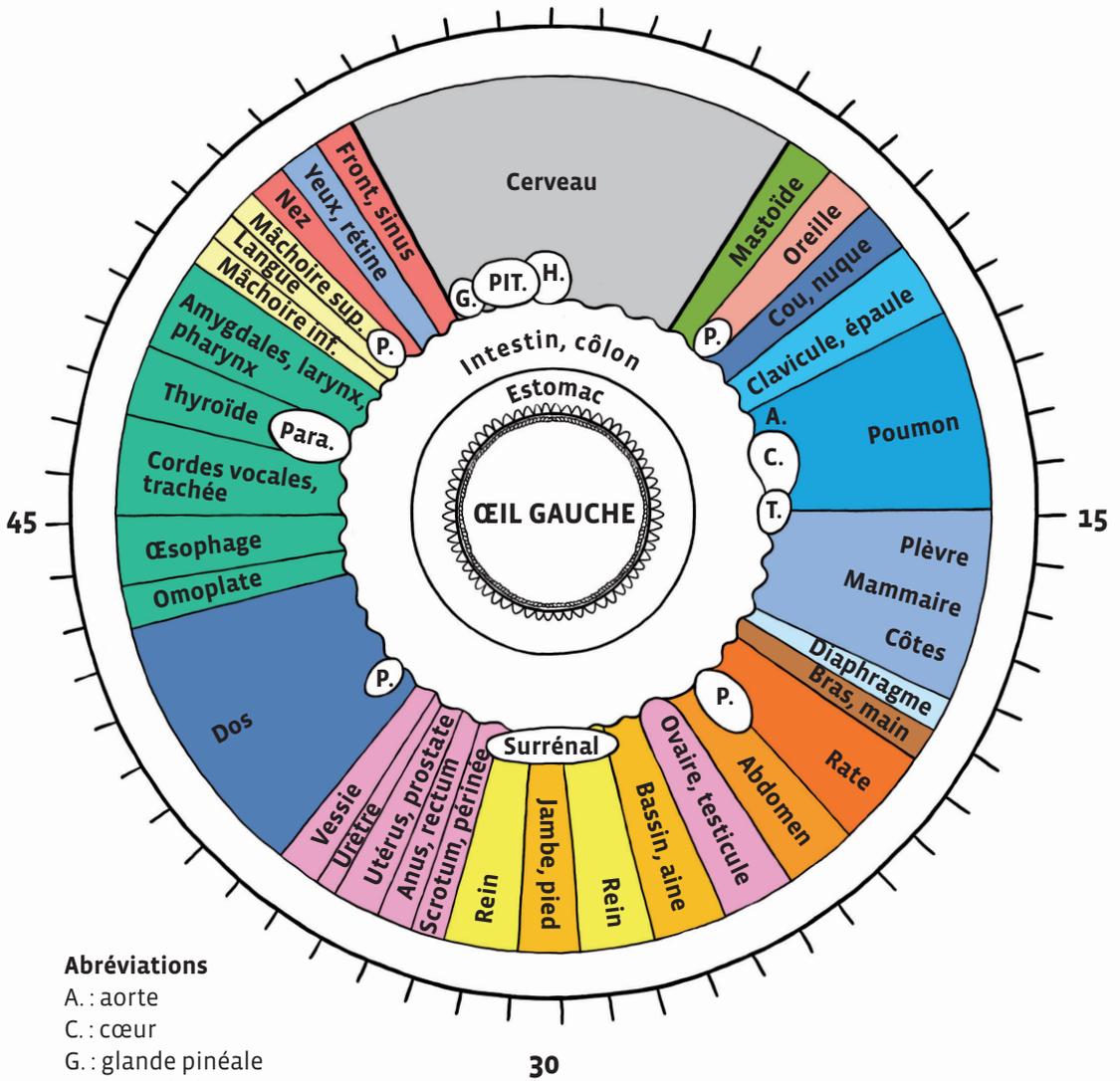
Anneaux 4 et 6 : circulation sanguine et lymphatique

Anneau 5 : organes (détaillés dans la cartographie générale, voir p. 24-25)

# CARTOGRAPHIE DE L'IRIS DROIT ET DE L'IRIS GAUCHE

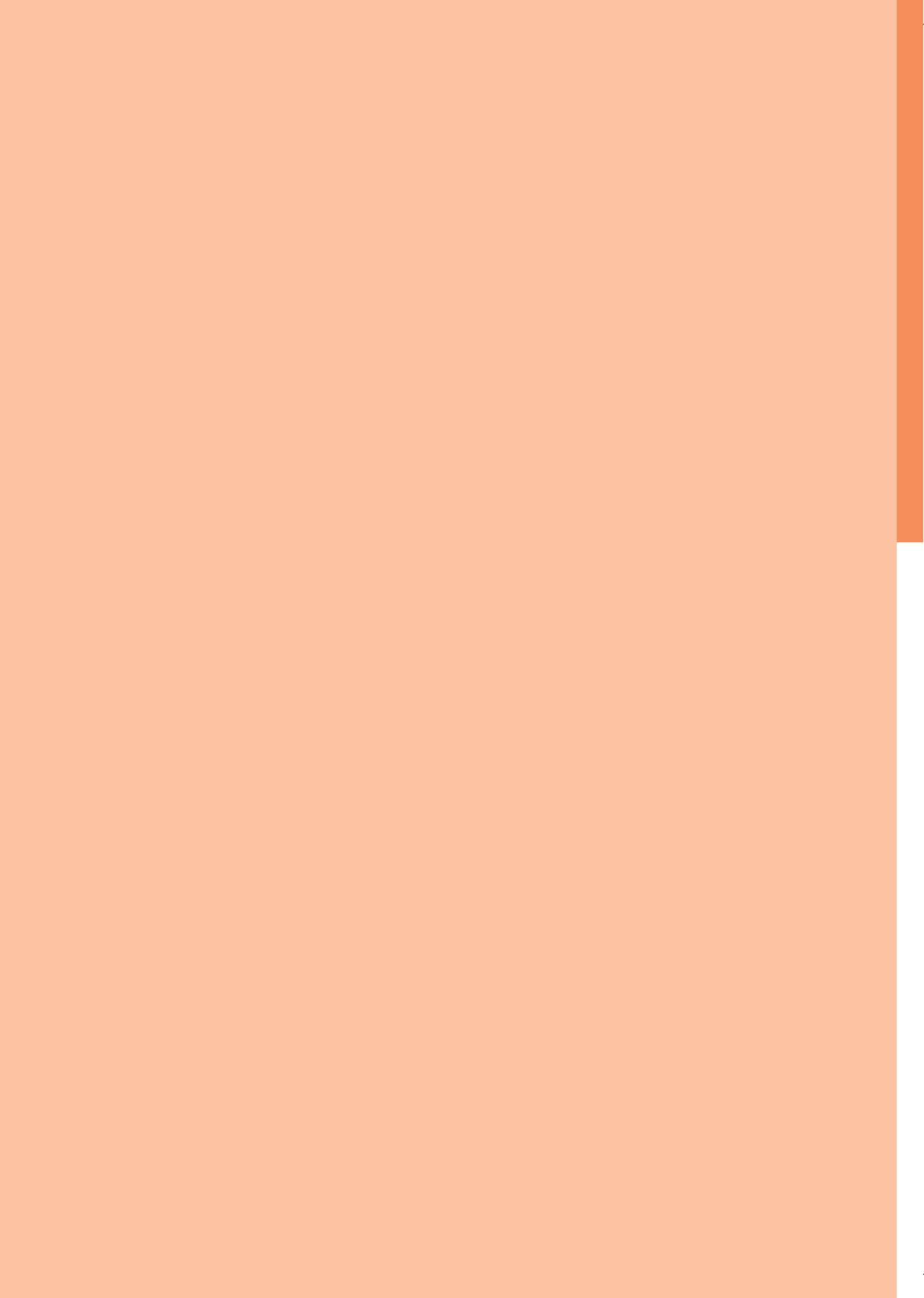


60



**Abréviations**

- A.: aorte
- C.: cœur
- G.: glande pinéale
- H.: hypothalamus
- P.: pancréas
- Para.: parathyroïde
- PIT.: glande pituitaire
- T.: glande thymus
- VB.: vésicule biliaire



# PERSONNALISEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE EN FONCTION DES SIGNES PRÉSENTS DANS VOS IRIS

**Il est possible de déterminer l'importance de vos ressources énergétiques et de savoir comment vous accumulez l'énergie vitale.**

Pour cela, il faudra analyser l'aspect global de votre iris, le stroma, c'est-à-dire la densité des fibres iriennes si vous avez les yeux clairs, ou la régularité du « tapis de velours » si vous avez les yeux foncés.

## DÉTERMINER VOTRE CAPACITÉ À RECHARGER VOTRE ÉNERGIE

### **Aspect global de votre iris et diagnostic d'énergie vitale**

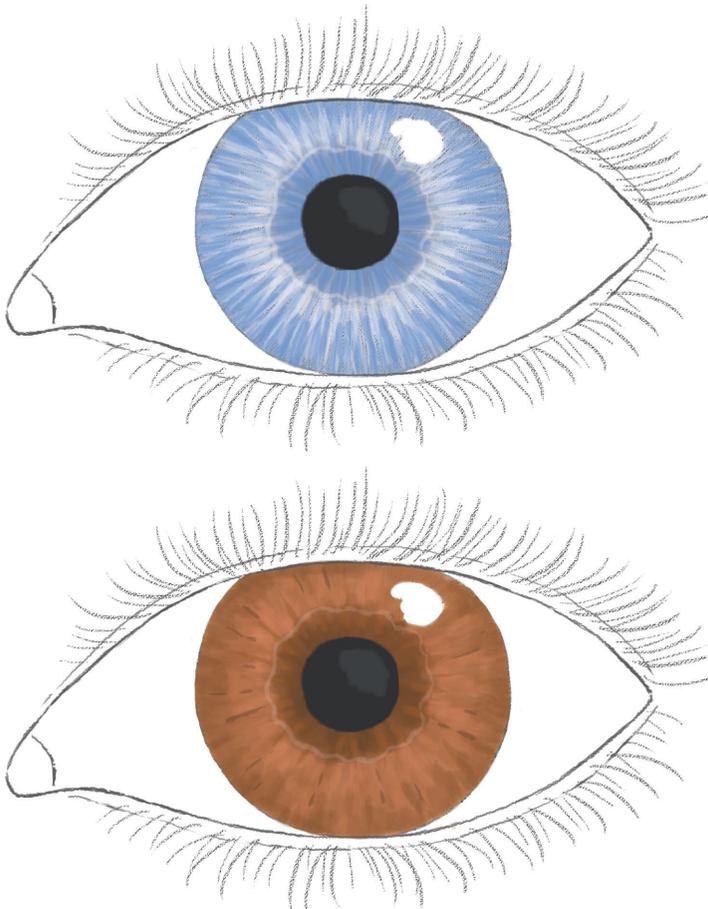
Il y a deux cas de figure. Soit vous bénéficiez d'une bonne capacité à recharger votre énergie vitale, soit vous avez une petite vitalité et besoin de beaucoup de repos.

### Cas de figure numéro 1

- Si vous avez les yeux clairs, que les fibres iriennes sont plus ou moins tendues et qu'il n'y a pas beaucoup de « signes en creux » (voir p. 59).
- Si vous avez les yeux foncés, que le « tapis de velours » est régulier et qu'il ne contient pas beaucoup de « signes en creux ».

Dans ces cas de figure, vous bénéficiez d'une bonne énergie vitale.

Votre organisme a la capacité d'accumuler et de stocker plus ou moins rapidement de l'énergie. Vos convalescences sont en général rapides. Vous ne restez jamais vraiment longtemps malade. Votre capacité héréditaire à vous régénérer sera plus ou moins forte en fonction de la régularité de votre stroma. Mais de manière générale, en cas de fatigue ou lorsque vous tombez malade, votre énergie vitale innée vous permet de rétablir une vitalité organique et un bon état de santé plutôt rapidement.

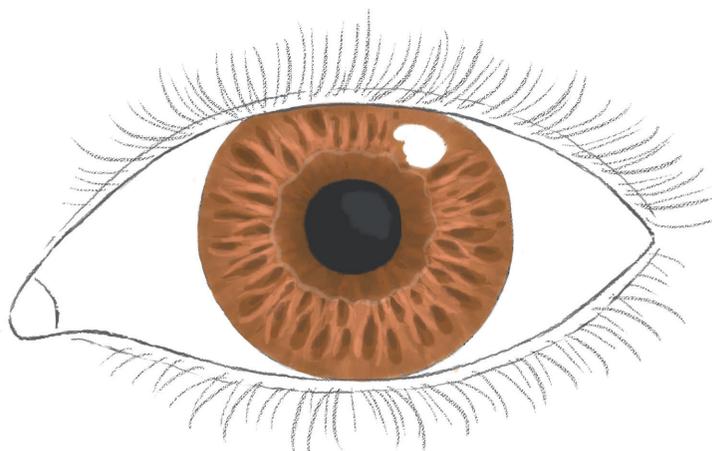
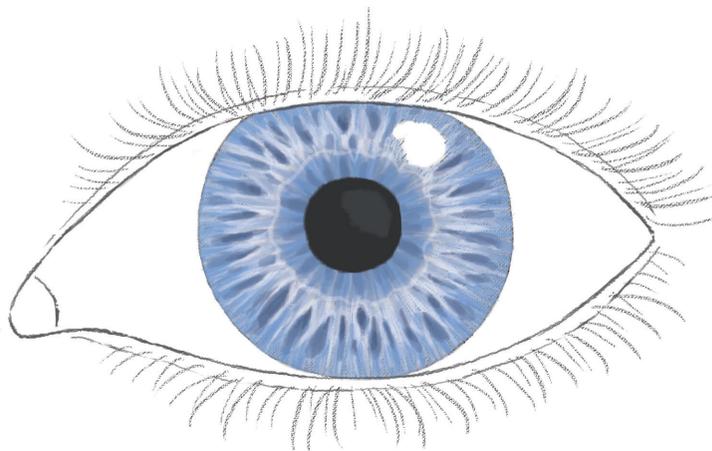


## Cas de figure numéro 2

- L'aspect global de votre iris est parsemé de trous, que vous ayez des yeux clairs ou foncés.

Dans ce cas de figure, vous avez une petite vitalité et besoin de repos.

Si le stroma est rempli de « signes en creux », on peut en déduire des réserves énergétiques assez basses. C'est seulement par un repos prolongé que vous accumulez de l'énergie. Les convalescences peuvent être longues et vous avez parfois du mal à vous sentir rechargé. L'accumulation d'énergie vitale ne pourra se faire qu'avec des périodes de repos et de sommeil plus longues et plus fréquentes. Le respect d'une certaine hygiène de vie plus adaptée à vos besoins est une nécessité afin d'éviter les pertes d'énergie inutiles.

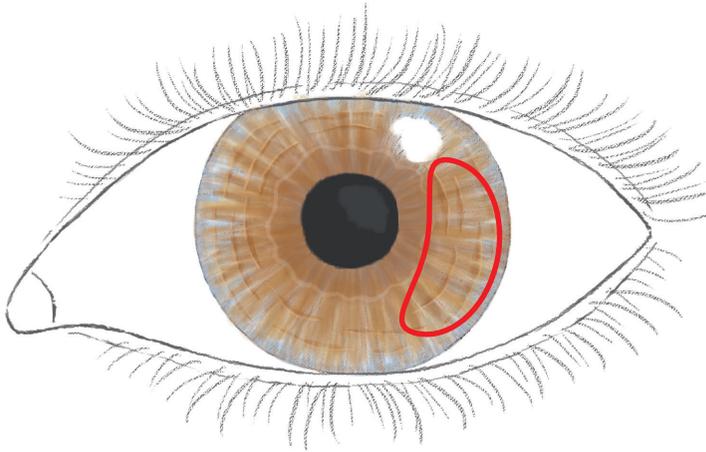


## DÉTECTEZ VOS CARENCES

### Les arcs de cercles

#### Comment les reconnaître ?

Ce sont des anneaux incomplets très visibles, même à l'œil nu, en général de teinte plus claire que celle de l'iris, situés dans le plan radiaire. Ils ne font pas tout le tour de l'iris et peuvent s'étendre sur un à cinq niveaux. Ils sont aussi plus ou moins profonds.



#### Symptômes et prédispositions

Les arcs de cercles sont le signe d'un déséquilibre de la nutrition de vos cellules, entraînant des carences chroniques en magnésium et en calcium, avec des conséquences sur l'équilibre du système nerveux. Si vous avez des arcs de cercle, c'est que vous avez une tendance à un état de faiblesse liée à une défaillance psychique plus ou moins passagère mais récurrente. On peut parler de neurasthénie, c'est-à-dire de fatigue chronique. Peut-être aussi souffrez-vous des conséquences de ces carences : des symptômes de spasmophilie ou des crampes musculaires ? Des palpitations cardiaques ou de la tachycardie ? Vous sentez-vous anxieux ?

## Personnalisation de l'hygiène de vie

Vos carences en magnésium et en calcium sont la conséquence d'une imperméabilité de la membrane de vos propres cellules. L'assimilation des nutriments est donc freinée. Consommer des aliments qui contiennent une abondance de ces minéraux manquants ne suffira donc pas à rétablir une santé optimale.

Il sera nécessaire de pratiquer une rééducation de vos cellules et d'optimiser leur fonctionnement en purifiant le milieu dans lequel elles évoluent. Si l'on arrive à concevoir que notre santé est dépendante de l'environnement dans lequel nous évoluons, on pourra alors comprendre que les cellules baignent dans un liquide qui peut être plus ou moins pollué. La quantité de toxines qui y circule influencera la santé de vos propres cellules. Si vos humeurs (sang et lymphe) sont saturées de déchets, de cholestérol, de toxines acides ou encore d'hormones de stress, alors vos cellules n'auront pas la capacité de se régénérer facilement, parce qu'elles subiront leur propre environnement polluant. Mais si un travail de nettoyage de votre milieu intérieur est réalisé par une hygiène de vie globale, vous ne permettrez cette rééducation cellulaire que par des cures revitalisantes et des détoxifications du sang et de la lymphe (foie et rein).

→ **Fiche : Remédier aux carences en minéraux et vitamines, p. 107**

## Rééducation cellulaire avec de l'eau de mer

« La mer guérit tous les maux des hommes. » Euridipe (480 av. J-C)

L'eau de mer représente une solution idéale pour une régénération organique et pour un rééquilibrage biologique. C'est ce qu'a compris le biologiste français René Quinton, qui a étudié les similitudes entre l'eau de mer et l'eau qui circule dans notre corps. Elle apporte la totalité des minéraux et oligo-éléments contenus dans l'organisme pour son fonctionnement. Vous pourrez vous procurer de l'eau de mer filtrée et purifiée sous le nom de plasma marin Quinton. Vous la trouverez sous deux formes :

- hypertonic (non diluée), qui est similaire à l'eau contenue dans les tissus du cerveau. Elle contient la même concentration minérale ainsi que de la vitamine B1 (nécessaire entre autres au fonctionnement du cerveau).
- isotonic (diluée dans de l'eau de source), qui comporte la même concentration minérale que le plasma sanguin, c'est-à-dire le sang.

# LA SANTÉ PAR L'ŒIL

## Découvrez tous les bienfaits de l'iridologie.

Branche ancestrale de la naturopathie, l'iridologie est une médecine douce permettant d'évaluer votre état de santé en observant attentivement vos iris.

En effet, en analysant la couleur, la texture, la pigmentation ou le relief de vos iris, il est possible de déterminer vos prédispositions héréditaires ou vos carences éventuelles.

En utilisant cette méthode, vous serez en mesure de prévenir certaines maladies, de repérer la présence de toxines dans votre organisme, de déceler des informations sur votre sphère émotionnelle (stress, anxiété, etc.) et d'ajuster votre alimentation et votre mode de vie en conséquence.

L'iridologie, formidable outil, vous aidera à prendre soin de votre santé de façon simple, efficace et peu onéreuse.

## Apprenez à l'utiliser au quotidien grâce à ce livre fourmillant d'informations et de conseils.

Iridologue et naturopathe de formation, **Julien Allaire** est passionné de médecines naturelles. Il partage son savoir et son expérience en cabinet à Marseille et à Paris, ainsi qu'au travers de chroniques radio et télévisuelles. Il est aussi formateur en école de naturopathie et enseigne l'iridologie.

**MANGO**  
www.mangoeditions.com

