

L'ALIMENTATION

LES TOXINES

NOTRE CORPS ET LES LIQUIDES

Nous savons que, pour un adulte, la quantité de liquides représente 70% de son poids. Dans ces liquides nous avons :

- Les liquides nourriciers : Le sang (4 litres), la lymphe (1 litre), les liquides articulaires (synovie), le liquide céphalo-rachidien, le liquide pleural, la bile, les sucs digestifs, les urines, etc.

Ces liquides nourriciers sont également chargés de faire transiter les déchets de l'organisme vers les émonctoires.

- Les liquides interstitiels : (10 à 12 litres). C'est dans ces liquides que baignent toutes nos cellules, y compris celles de la peau.

Nota :

Le sang artériel est foncièrement nourricier. Il apporte les substances nourricières indispensables à la vie au niveau des cellules.

Le sang veineux est principalement nettoyeur, il est chargé d'évacuer les déchets vers les émonctoires. Mais il amène aussi des nutriments issus de la digestion de nos aliments dans le foie, via l'intestin grêle.

Le système lymphatique est chargé principalement d'évacuer les déchets des cellules vers le foie, mais il approvisionne également le foie en nutriments.

LA TOXICOSE

Si notre organisme possède suffisamment de réserve d'énergie vitale, et si la quantité de déchets à évacuer reste dans une certaine norme, notre système d'épuration est capable d'évacuer les toxines vers l'extérieur à travers les émonctoires.

Si la capacité de nettoyage est dépassée, il s'ensuit le processus suivant :

Les émonctoires réagissent violemment.

Si cela n'est pas suffisant, la peau prend le relais, d'où réactions à ce niveau.

Si cela n'est pas encore suffisant, le système pulmonaire réagit, d'où problèmes respiratoires.

Si cela n'aboutit pas, nous assistons à des maladies de type dégénératives.

Il est important de comprendre qu'il ne faut pas empêcher le nettoyage de s'effectuer, sinon l'overdose de toxines qui reste dans le corps va trouver un autre passage pour sortir, et souvent plus violemment. Le corps éprouve un besoin instinctif de s'épurer. Une fièvre, une diarrhée, une éruption, etc., peuvent être salutaires dans le sens où elles correspondent à un processus d'élimination de toxines. Il faut aider le corps à évacuer ces déchets et non pas bloquer le processus par des traitements.

Il s'agit là de prendre conscience que le corps est encrassé, rechercher la cause, qui peut être alimentaire, ou psychique, ou due au stress, et procéder à une épuration de l'organisme.