L'ALIMENTATION

LES TOXINES

LES SYSTEMES D'EPURATION

Présentation :

Parmi la panoplie des thérapies que l'on connaît bien aujourd'hui, et dont certaines sont très anciennes, nous allons définir les plus connues, et les plus pratiquées.

Notons que pour certaines thérapies, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un spécialiste, car toute action non maîtrisée peut apporter des problèmes au lieu de les résoudre.

La désintoxication passe obligatoirement par un rééquilibrage acido-basique de notre corps. Je rappelle que l'élimination naturelle et normale des toxines se fait par la respiration, l'élimination urinaire, la sueur et le rejet des matières fécales.

Il existe divers moyens d'épurer notre organisme des toxines qui l'encombrent.

Les fonctions d'absorption et d'assimilation des aliments consomme environ 35% de notre capital d'énergie. Dans les phases de réduction alimentaire volontaire, une économie d'énergie considérable est effectuée, et il y a une diminution importante de fabrication de toxines à partir des aliments. L'énergie ainsi économisée peut servir à régénérer des fonctions amoindries par les toxines, et permettre aux émonctoires d'être moins surchargés et donc de diminuer le taux de toxémie dans l'organisme.

Le jeûne hydrique :

Jeûner consiste à s'abstenir de prendre de la nourriture solide durant un laps de temps plus ou moins long, variant d'une journée à plusieurs dizaines de jours. Durant ce temps le corps se sustente de ses propres cellules. L'absorption de liquide est tout de même indispensable durant tout le jeûne. Cependant, il doit obligatoirement s'effectuer sous contrôle médical, car un jeûne inadapté peut être dangereux pour l'équilibre organique. Il existe plusieurs types de jeûnes totaux, mais il est inutile, ici d'entrer dans les détails.

La diète :

La diète consiste à s'abstenir momentanément de certains aliments au profit d'autres.

La monodiète :

La monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment, voire qu'une seule famille alimentaire.

Par exemple, que des fruits, ou par exemple que du raisin, ou par exemple que du riz.

A noter qu'une monodiète de fruits ou de légumes, en entiers ou en jus, permet une reminéralisation basique. De plus, ce sont les seuls aliments qui nourrissent le corps tout en le drainant. Choisir toujours des fruits ou des légumes de saison.

Dans les jus la cellulose a été éliminée ce qui représente un gain d'énergie pour le corps par simplification de la digestion.

Amélioration de l'alimentation :

Boire de l'eau pure, non minéralisée, légèrement réductrice et acide.

Boire des jus de fruits frais pressés, de préférence biologiques et de saison.
Supprimer toutes les boissons préparées industriellement.

Alimentation à base de fruits frais, de légumes, de préférence biologiques et de saison, et de poisson. Eliminer au maximum les aliments contenant beaucoup de lipides et de glucides. Supprimer les viandes.

Pour rééquilibrer la balance acido-basique de notre corps, notre organisme a besoin de sels minéraux d'origine végétale (sels de calcium, sodium, potassium, phosphore, magnésium, etc.). Donc alimentation riche en végétaux.

Le tout en quantités raisonnables et en fonction de l'activité.

Irrigation du côlon :

Une intoxication du corps peut provenir de déchets incrustés, parfois depuis longtemps sur les parois du côlon (gros intestin), perturbant son bon fonctionnement. Ces déchets sont dus à des matières fécales non évacuées, des muqueuses mortes des résidus irritants, des parasites, des toxines diverses, etc., qui provoquent des fermentations putrides dont les toxines se diffusent insidieusement dans tout le corps. C'est le foie qui est chargé de neutraliser les impuretés que peut contenir le sang provenant de l'intestin, avant de le redistribuer dans l'organisme. Lorsque le foie est saturé, il ne peut plus remplir sa fonction et c'est le sang, contaminé, qui va recevoir ces toxines. De plus, l'engorgement de cette partie de l'intestin gêne son action d'élimination et absorption, en même temps que cet engorgement altère la flore intestinale (d'où prolifération de microbes et de bactéries pathogènes), et retient des gaz.

L'évacuation de ces déchets morbides peut s'effectuer en introduisant par le rectum de l'eau pure tiède et adoucie par une plante (mauve par exemple), et en quantité suffisante (1 litre minimum). Le travail peut être accentué par des massages abdominaux pour faciliter le décollage des résidus des replis de la paroi intestinale.

L'hygiène nasale :

Le nez, passage respiratoire fait partie des émonctoires. Il fait partie intégrante du système respiratoire. Il participe à l'élimination des toxines, mais il filtre les impuretés de l'air. Les muqueuses des fosses nasales, entre autres, purifient l'air inhalé à travers leur possibilité de capturer virus, bactéries, poussières, pollutions grâce à leur mucus (liquide physiologique). Les muqueuses nasales produisent 1 litre de mucus par jour.

Des conduits propres et dégagés conduisent donc, entre autres, à une absorption minimum de toxines et une élimination maximum des toxines introduites.

La méthode la plus simple est la "douche nasale".

Elle consiste à effectuer un drainage des sinus en faisant couler un liquide (eau pure salée, ou autre additif, tiédie), à travers une narine, puis dans l'autre. Le liquide qui est introduit par une narine, doit s'écouler automatiquement par l'autre, et non dans la bouche. Sinon le recracher.

Il existe dans le commerce un petit appareil spécifique très pratique pour exercer cette hygiène.

D'autre part, cette pratique permet de combattre les affections ORL, de diminuer les ronflements, de renforcer l'odorat, de combattre l'assèchement des muqueuses nasales, etc.

Le massage du corps :

Nous devrions dire "les massages", car il existe de nombreuses techniques de massage. Sans entrer dans les détails, certains types de massage, effectués en douceur sur l'ensemble du corps, procurent une profonde détente, amenant une relaxation qui va faire lâcher les tensions internes, réénergétiser l'ensemble du corps, revitaliser les organes, tout en relançant la circulation de retour. La conséquence en est une meilleure élimination des toxines.

Le drainage lymphatique :

La lymphe, avant de se jeter dans le cœur, entraîne dans sa circulation les toxines produites ou

accumulées dans notre corps. Par des drainages lymphatiques, cette circulation est stimulée, d'où élimination accrue de ces toxines. Le liquide lymphatique représente 15% du poids du corps et contient 95% d'eau. La lymphe baigne la plupart de nos tissus, et leur permet de se purifier et de se régénérer. Entre autres fonctions, elle évacue les toxines et les grosses molécules que le système veineux ne peut récupérer. On estime que son débit, au niveau du canal thoracique est de 2 à 5 litres par jour, mais il peut atteindre 20 litres en cas de pathologie.

Ce liquide n'étant pas propulsé par une pompe comme pour le sang artériel, peut être facilement ralenti (mauvaise respiration, stress, fatigue, manque d'exercices physiques). Il est salutaire de combattre ce ralentissement, c'est le rôle du drainage lymphatique.

En outre, ce type de drainage, combat le stress, le ralentissement circulatoire, la rétention d'eau, la cellulite, les jambes lourdes, et provoque bien-être et détente.

La réflexologie plantaire :

Chaque organe trouve une correspondance nerveuse et énergétique sur la plante des pieds. Un toucher précis et dosé d'une zone réflexe permet de drainer les toxines à distance.

On a mis en évidence 7 000 terminaisons nerveuses à ce niveau, et 200 points réflexes différents. Cette technique permet de réactiver, réénergétiser, l'énergie nerveuse et l'énergie vitale, ainsi qu'accélérer le flux sanguin.

Elle est effectuée par massages et pressions diverses avec les doigts, principalement le pouce, afin de provoquer des décharges d'influx nerveux et énergétiques dont la cible réflexe est une partie du corps et, en ce qui nous concerne ici, surtout des viscères (régulation, élimination).

Le massage permet l'élimination des déchets par dispersion dans la circulation générale.

Les praticiens ont élaboré des cartes précises des zones réflexes des pieds pour travailler d'une manière précise et ciblée. Il est à regretter que ces cartes ne soient pas toujours concordantes!

Liste principale des troubles qui peuvent être soignés par cette méthode :

Stress, névralgies, migraines, insomnies, problèmes de circulation sanguine (varices, tension artérielle), troubles digestifs (maux d'estomac, constipation, ballonnements), douleurs musculaires et articulaires (dorsalgies, torticolis, crampes, lombalgies, arthrose du genou et de l'épaule), troubles respiratoires (rhume, sinusite, toux, laryngite, pharyngite), etc.

La sudation :

- Présentation :

La sudation consiste à faire transpirer la peau pour faciliter l'élimination des toxines du corps. Elle assure une dérivation des toxines vers la peau en soulageant les autres émonctoires, et conduit à un nettoyage en profondeur de la peau. Elle équilibre le système neuro-glandulaire.

De plus, cette technique favorise le relâchement des tensions nerveuses, provoquant détente et bien-être.

Il existe plusieurs techniques pour transpirer : Deux types de sauna, le hammam.

D'autre part, ces techniques favorisent un sommeil réparateur, stimulent le système endocrinien, stimulent l'appétit, soulagent dans les maladies cardiovasculaires, aident dans le cas de règles douloureuses, aident à l'élimination de la cellulite, combat l'obésité, augmentent la vitalité, réduisent les radicaux libres, facilitent les travaux de développement personnel dans les domaines des émotions et du stress, etc.

- Le sauna :

Le sauna désigne une pièce en bois dans laquelle on transpire grâce à la chaleur d'un poêle rempli de pierres volcaniques. La température dans cette pièce varie généralement de 60° à 100°.

Il existe deux types de sauna :

° Le sauna sec :

Il n'y a pas de jet d'eau sur les pierres.

L'effet sur le corps est d'ouvrir les glandes sébacées de la peau, provoquant un drainage de la lymphe porteuse de viscosités.

Le sauna sec est recommandé en cas de maladies qui coulent, avec présence de toxines visqueuses non solubles (acné, rhume, etc.).

° Le sauna humide :

L'humidité est obtenue par jets d'eau sur les pierres à intervalles réguliers.

L'effet sur le corps est de solliciter les glandes sudoripares de la peau, provoquant un drainage du sang qui éliminera les toxines solides cristalloïdales, mais qui sont solubles dans le sang.

Le sauna humide est recommandé en cas de maladies locales sans écoulement et douloureuses (rhumatismes, goutte, etc.).

- **Le hammam :**

Le hammam désigne une pièce, généralement en carrelage, dans laquelle règne une chaleur humide qui fait également transpirer la peau. Il est à rapprocher du sauna humide.

La phytothérapie :

Un certain nombre de plantes ont pour effet de drainer notre corps de ses toxines. Il est à noter que la prescription de certaines plantes doit se faire par un spécialiste de la santé (médecin, naturopathe).

Parmi les principales citons :

- Le drainage général :

Le Baccharis, plante aromatique amère d'Amérique du sud (propriétés dépuratives reposant sur des actions digestives, laxatives, diurétiques, régulatrices du taux de sucre dans le sang).

Le Kinkéliba, arbuste d'Afrique occidentale (stimulation des fonctions hépato-biliaires et rénales).

La levure de betterave apporte nombre de vitamines, sels minéraux, protéines, et des facteurs de protection et de stimulation hépatiques, ainsi que des éléments favorisant le métabolisme des lipides.

Le radis noir, l'aubier du tilleul, l'Orthosiphon.

- Le drainage de l'intestin :

Mauve (feuilles ou fleurs), tilleul (fleurs), konjac, gomme guar, ispaghul (graines), psyllium (graines).

- Le drainage du foie et de la vésicule :

Artichaut (feuille), chicorée sauvage (racine), kinkeliba (feuille), radis noir (racine), romarin (feuille), fumeterre, chrysanthellum Americanum, chardon-marie, desmonium.

- Le drainage de la peau :

Bardane, bourrache, sureau (fleur), pensée sauvage (plante), salsepareille (racine), douce amère, aloès.

- le drainage de reins :

Prêle, busserole, piloselle, reine des près, verge d'or, cassis (feuille), chiendent, cerise (queue), maïs (stigmate), alkékenge, aunée, frêne, pissenlit, bouleau, poireau, l'orthosiphon (thé de Java).

- Le drainage des poumons :

Polygala, grindélia.

- Le drainage lymphatique :

Mélilot.

- Nota :

Certains laboratoires proposent des complexes constitués de certaines de ces plantes. Il est conseillé d'effectuer une cure d'un mois, deux fois par an, au printemps et à l'automne, pour un drainage général.

Les argiles thérapeutiques :

- **Définition :**

L'argile peut avoir des effets efficaces dans la désintoxication du corps. En effet l'argile a, entre-autre, le pouvoir de retenir les toxines, les gaz, et l'eau grâce à des échanges cathioniques entre les milieux mis en contact. En effet, la charge électrostatique de l'argile lui permet d'absorber sur sa surface des ions positifs (cations) qui pourront être évacués du corps plus aisément.

On distingue plusieurs sortes d'argiles :

- **L'argile verte de Provence (Monmorillonite) :**

Elle est originaire du Vaucluse.

Plus efficace dans les cas d'acné, anthrax, aphte, angine, asthme, bronchite, colite, dartres, fissures anales, foie et vésicule chargées, hémorroïdes, otite, règles douloureuses ou irrégulières, sinusite.

- **L'argile verte du Nord (illite) :**

Elle est originaire du Bassin parisien, et du nord de la France.

Elle sert plus particulièrement à pomper les impuretés et les toxines. Elle est utile dans les cas d'œdèmes (gonflements, traumatismes, foulures).

Plus efficace dans les cas d'abcès, aérophagie, entorse, foulure, cicatrice bourgeonnante.

- **L'argile blanche (kaolinite) :**

Elle est originaire de Chine, Bretagne, et région de Limoges.

Elle permet de neutraliser les excès d'acidité et d'alcalinité. Elle possède de bonnes qualités absorbantes.

Plus efficace dans les cas d'infection intestinale, d'intoxication alimentaire, hyperacidité digestive.

- **L'argile bleue :**

Elle est originaire du Canada.

Elle est utile dans les cas de tumeurs.

- **Utilisation de l'argile :**

L'argile peut être utilisée en voie externe et en voie interne.

° En voie externe :

Sous forme de cataplasmes, d'enveloppements, de bains. Elle est utile particulièrement, dans les cas d'œdèmes, de rhumatismes, d'arthrite, de problèmes de peau. Elle peut être légèrement chauffée.

° En voie interne :

Sous forme d'argile diluée dans de l'eau pure. Elle sert surtout à pomper les toxines stockées dans les muqueuses des organes (estomac, intestin grêle, colon). La dilution doit reposer au moins 8 heures. On peut utiliser l'argile également sous forme de lavements, bains de bouche, de bains de nez, injections vaginales dans les cas de situations d'infection, d'aphte, de mycoses.

- Lutte contre toutes les formes de stress :

Ce chapitre est un chapitre important de la santé en général. Le stress est abordé dans d'autres ouvrages que j'ai écrits sur la santé. Précisons simplement qu'il est admis que le stress accélère la production de toxines dans notre corps, et joue donc un rôle ici aussi dans la dégradation de notre santé.

Le stress intervient principalement dans les cas suivants :

Rythme de vie trop rapide.
Désirs et besoins non satisfaits.
Déséquilibre affectif.
Tension mentale.

On distingue 4 types de stress qui peuvent d'ailleurs s'associer.

- Le stress conscient :

Il correspond à des épisodes de la vie : Décès, divorce, séparation, perte de travail, etc.

- Le stress non conscient :

Il correspond à des faits accumulés depuis la naissance, et qui sont oubliés dans l'apparence.

- Le stress venant de l'extérieur :

Bonnes ou mauvaises nouvelles, insultes, surmenage, stimulations violentes, traumatismes physiques ou psychiques, etc.

- Le stress venant de l'intérieur :

Tel que mémoire familiale, développement psychoaffectif, problématiques durant l'enfance, etc.

L'état de stress correspond à une prédominance du système sympathique.

Il est compensé par un état de repos qui correspond à une prédominance du système vagotonique.

Le bilan de ces 2 états ne doit pas dépasser un seuil de tolérance, qui varie selon des individus.