

# **Santé et vitalité par l'élimination des toxines**

*Ce texte est extrait du livre " Manuel de détoxification "*

## **Principes de base des cures de détoxification**

D'après la médecine naturelle, il existe une composition idéale des liquides organiques dans lesquelles baignent les cellules (sang, lymphes, sérum extra et intracellulaires), qui permet un fonctionnement optimal des organes et par conséquent du corps. Il s'ensuit que toute modification qualitative de ces liquides représente une menace pour la santé.

Les modifications peuvent être de deux ordres : soit le terrain se surcharge de substances qui ne devraient pas du tout s'y trouver (poisons, toxiques...) ou pas en quantités aussi grandes (acide urique, urée,...), soit il lui manque des substances pour avoir sa composition idéale (vitamines, minéraux). Ce deuxième cas concerne le problème des carences alimentaires et n'est cité ici que pour mémoire. La présence des substances excédentaires dans le terrain par contre, est le problème fondamental auquel on cherche à remédier avec les procédés de détoxification.

## **La maladie : une accumulation de toxines**

Que les maladies soient dues à la présence de substances indésirables dans l'organisme découle de l'observation et peut être vérifiée par chacun. Les personnes souffrant de maladies respiratoires se mouchent, toussent ou expectorent pour se débarrasser de substances qui encombrant leurs alvéoles (asthme), leurs bronches (bronchites), leur gorge (toux), leurs sinus (sinusite) ou leur nez (rhume).

Les articulations des rhumatisants sont enflammées, bloquées et déformées par la présence de « cristaux ».

Tous les problèmes de peau sont dus au rejet, soit de substances acides par les glandes sudoripares (eczéma sec, crevasses), soit de déchets colloïdaux par les glandes sébacées (acné, furoncles, peau grasse, eczéma suintant).

C'est la présence de substances alimentaires en excès au niveau de l'estomac et des intestins qui provoque les régurgitations, les

indigestions, les nausées, les vomissements ou les diarrhées ; ou, lorsque ces substances fermentent et putréfient : l'inflammation des muqueuses digestives (gastrite, entérite, colite), la production de gaz (aérophagie, ballonnements).

Tout l'éventail des maladies cardio-vasculaires, dont trois personnes sur cinq décèdent de nos jours, est dû à la présence des substances excédentaires (cholestérol, acide gras) qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux (artériosclérose), enflamment leurs parois (phlébite, artérite), les déforment (varices) et les bouchent (infarctus, attaque cérébrale, embolie).

Dans les maladies rénales, les substances incriminées sont les déchets protéiques ; dans l'obésité : les graisses ; dans le cancer : les substances cancérogènes ; dans les allergies : les allergènes.

### **La nature profonde des maladies**

Pour les anciens déjà, et cela reste valable aujourd'hui, la nature profonde de la majorité des maladies était constituée par la présence de substances indésirables dans l'organisme et ces substances ont reçu des noms très divers à travers le temps. De nos jours, on les désigne sous le terme général de toxines. Il s'agit du cholestérol et des acides gras saturés qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux, les agressent et les bouchent, et sont à l'origine des maladies cardio-vasculaires. Ce sont les acides et les cristaux qui enflamment, bloquent et déforment les articulations des rhumatisants. Ce sont aussi les déchets colloïdaux qui encombrant les voies respiratoires et provoquent infections et catarrhes. C'est l'acide urique qui provoque la goutte ; le sel, qui engendre la rétention de l'eau ; le sucre qui est à la base des troubles du diabète, etc.

De nos jours, il faut aussi compter comme substances indésirables tous les additifs alimentaires (colorants, antioxydants, agents conservateurs...), les produits de traitement des cultures (herbicides, fongicides, insecticides...), les substances médicamenteuses données au bétail (hormones, antibiotiques, vaccins...), les médicaments que nous consommons nous-mêmes (calmants, somnifères, antibiotiques...) ainsi que les multiples poisons provenant de la pollution de l'air, de l'eau et des terres.

Les grands médecins de toutes les époques ont toujours souligné le rôle fondamental de l'intoxication dans la genèse des maladies. Hippocrate,



le père de la médecine, écrivait : « La nature de toutes les maladies est la même... Lorsque l'humeur viciée est abondante, elle entraîne et jette dans un état maladif tout ce qu'il y avait de sain. Toute la substance du corps est attaquée et désorganisée. »

Le grand médecin anglais Thomas Sydenham (16<sup>è</sup> siècle) résumait magnifiquement le processus de la maladie en disant : « Les maladies ne sont autre chose que les efforts de la nature qui, pour conserver le malade, travaille de toutes ses forces à évacuer la matière morbifique ».

Plus près de nous, le médecin français Paul Carton, « l'Hippocrate » du 20<sup>è</sup> siècle, confirmait : « La maladie n'est en réalité que la traduction d'un travail intérieur de neutralisation et de déblayage toxique, qu'accomplit l'organisme dans un but de conservation et de rénovation ».

Rudolf Steiner, fondateur d'une médecine nouvelle et très différente, la médecine anthroposophique, constatait aussi que l'origine des affections internes était toujours le fait « que des substances indésirables se dissolvent dans notre « être liquide » ».

Quels que soient les termes employés et l'époque où ils ont été prononcés, toujours la maladie est reconnue comme étant due à l'encrassement de l'organisme.

### **Les émonctoires : portes de sortie des toxines**

Le corps est équipé de cinq organes pour faire face à la montée des toxines : le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons. Ces organes excréteurs ou émonctoires, filtrent les déchets hors du sang et de la lymphe et le rejettent à l'extérieur du corps.

**Le foie** est sans conteste l'émonctoire le plus important, car non seulement il filtre et élimine les déchets comme le font les autres émonctoires, mais il est aussi capable de neutraliser – s'il est en bonne santé et travaille suffisamment – de nombreuses substances toxiques et cancérogènes. Les déchets filtrés par le foie sont éliminés dans la bile. Une bonne production et un écoulement régulier de bile sont donc non seulement garants de bonnes digestions, mais aussi d'une bonne détoxification.

**Les intestins**, par leur longueur (7 mètres) et leur diamètre (3 à 8 cm), jouent également un rôle fondamental. En effet, la masse de substances qui peut y stagner, putréfier ou fermenter est énorme et contribue pour

une grande part à l'auto-intoxication. La grande partie de la population souffrant de constipation, recommander des drainages intestinaux ne peut qu'avoir des effets salutaires.

**Les reins** éliminent les déchets filtrés hors du sang en les diluant dans l'urine. Toute diminution de la quantité d'urine ou de sa concentration en déchets provoque une accumulation de toxines dans l'organisme, accumulation génératrice de troubles de santé.

**La peau** constitue une double porte de sortie puisqu'elle rejette des déchets cristalloïdaux dissous dans la sueur par les glandes sudoripares et des déchets colloïdaux, dissous dans le sébum par les glandes sébacées.

**Les poumons** sont avant tout une voie d'élimination de déchets gazeux, mais à cause de la suralimentation et de la pollution, ils rejettent très souvent aussi des déchets solides (glaires).

### **Guérir, c'est détoxiquer**

La solution à l'engorgement du corps par les toxines est la détoxification. La nature d'ailleurs nous montre la voie à suivre. Face à la montée des surcharges, le corps réagit. Il brûle les déchets par la fièvre ou cherche à les éliminer par les émonctoires. On voit ainsi apparaître le rejet de déchets par la peau (acné, eczémas...) par les voies respiratoires (bronchite, rhume, sinusite,), par les voies urinaires (polyurie, urine acide, sable...), par les voies digestives (vomissements, diarrhée...), par l'utérus (pertes blanches), par les yeux (sable au réveil, conjonctivite par la présence d'acides en excès dans les larmes...).

Si les portes de sortie normales ne sont pas suffisantes, le corps en crée des nouvelles : ulcères variqueux, plaies suintantes qui ne cicatrisent pas, hémorragies spontanées (hémorroïdes, saignements du nez, règles trop abondantes...).

Les animaux aussi se soignent en se détoxiquant. Les loups et les chamois mordus par les serpents venimeux se soignent en se purgeant des poisons à l'aide de plantes médicinales qu'ils ne consomment jamais autrement. S'ils sont malades, les chats et les chiens mangent du chiendent. Selon la dose absorbée, ces plantes déclenchent une expectoration, une diurèse ou la vidange du tube digestif (effet purgatif).

### **Les drainages comme thérapeutique**



« Toutes les maladies se guérissent au moyen de quelque évacuation : par la bouche, par l'anus, par la vessie ou par quelque émonctoire. L'organe de la sueur en est un, qui est commun pour tous les maux », écrivait Hippocrate. Si la maladie est réellement provoquée par l'intoxication, logiquement, seul la détoxification peut en venir à bout. Le drainage est le moyen utilisé pour réaliser ce nettoyage.

Un drainage consiste à stimuler le travail de filtration du sang et d'élimination des toxines par les différents émonctoires dont dispose le corps. Les moyens employés, ou draineurs, sont variés. Il peut s'agir de plantes médicinales, de l'absorption de jus ou d'aliments ayant des vertus désintoxicantes, de diètes, de stimulation de zone réflexes, de massages, de lavement intestinaux, d'hydrothérapie...

Les émonctoires sont le biais indispensable par lesquels le drainage peut se faire. Dans les cures de drainage, tous les efforts sont portés sur eux et visent à rétablir des éliminations normales si celles-ci étaient insuffisantes, ou, mieux encore, à augmenter cette élimination pendant une certaine période afin de rattraper le retard.

D'abord, c'est l'émonctoire lui-même qui, stimulé par les draineurs, se nettoie de tous les déchets qui stagnent dans ses tissus et qui encrassent son « filtre ». L'émonctoire une fois nettoyé redevient capable de filtrer correctement le sang. Celui-ci, à son tour, pourra débarrasser les toxines accumulées dans les tissus profonds qu'il irrigue, pour les transporter ensuite vers les émonctoires.

Un drainage est donc caractérisé par une élimination accrue de déchets par les émonctoires. Cette élimination accrue doit être visible par la personne qui fait la cure : les matières évacuées par les intestins sont plus abondantes ou l'évacuation plus régulière ; les urines prennent une couleur plus foncée parce qu'elles se chargent de déchets et surtout augmentent en volume ; la peau sue abondamment ; les voies respiratoires se libèrent des déchets colloïdaux qui les encombrant par des expectorations.

A cette élimination visible des déchets, correspond une diminution de la quantité de toxines contenues dans les tissus. Le terrain redevient propre et, par conséquent, l'état général s'améliore, les troubles morbides diminuent et disparaissent progressivement. Les possibilités de guérison dépendent évidemment de l'ampleur des dégâts déjà causés aux organes par les déchets et aussi de la capacité de

régénération de ces organes.

*Christopher Vasey*

## **PRINCIPE DE TRANSPIRATION :**

La transpiration est la façon par excellence d'éliminer les accumulations de substances toxiques. Mais même en pratiquant le sport de façon intensive, c'est principalement de l'eau et des sels qui se sécrètent et uniquement dans une petite mesure des graisses, porteurs des substances toxiques.

### **En effet, il existe 2 types de transpiration :**

#### **Catégorie 1 :**

Celle qui s'effectue par les glandes sudoripares que l'on active par la pratique du sport, par le sauna classique et le hammam. La composition de la transpiration est très proche de celle de l'urine : chlorure de sodium, acide urique, ammoniac, acides aminés, potassium, créatine, urée, eau...

#### **Catégorie 2 :**

Celle qui s'effectue par les glandes sébacées et apocrines. Que l'on active par la pratique d'un sport intensif (par exemple la pratique d'une course à pieds de 30 km. En effet jusqu'à 20 km, le corps produit une transpiration de catégorie 1. Entre 20 et 30 km, le corps commence à puiser dans ses réserves de graisses profondes pour les transformer en énergie. La transpiration est alors de catégorie 2.)

Cette transpiration est composée de graisse, de cholestérol, d'acides gras, d'acide lactique, de graisses provenant des tissus sous-cutanés, d'oxygène actif et de traces de métaux lourds emmagasinés par le corps comme le mercure, le cadmium, la dioxine ou le plomb... Les substances les plus toxiques se fixent dans les graisses et le cholestérol de l'organisme. Les métaux lourds sont éliminés progressivement par la transpiration des glandes sébacées et apocrines produite par l'action des infrarouges longs.