

Détox par-ci, détox par-là... S'il y a un mot que les magazines « bien-être » utilisent à toutes les sauces au printemps, c'est bien celui-là. Malheureusement, les programmes qu'ils proposent n'ont souvent de détox que le nom. Nous avons donc décidé de vous montrer comment réaliser une cure qui vous détoxifie vraiment en profondeur.

Nous ne parlons pas ici seulement d'une « purification du corps », mais surtout de créer une formidable réaction en chaîne.

En principe, votre corps n'a pas besoin de vous pour se purifier. Mais lorsque les organes chargés de cette mission, le foie et les reins notamment, sont encrassés, c'est à nous de nous activer pour relancer la machine.

Vous allez voir qu'une véritable cure détox offre bien plus qu'un simple « moment bien-être ». Elle vous permettra d'agir concrètement sur votre santé, de refaire le plein d'énergie à la sortie de l'hiver et de réduire les risques de maladies parfois graves.

## **Pourquoi avons-nous besoin de détox après l'hiver ?**

Quels mots utiliseriez-vous pour décrire les fêtes de fin d'année ? Partage, cadeaux, famille, ou... excès, alcool et sucre ?

Un repas de fêtes « traditionnel » composé de foie gras, vin, dinde et pommes noisette, pain, fromage, buche glacée, café et chocolats représente en effet plus de 2000 kcal, soit les besoins journaliers d'une femme adulte !

C'est dur de condamner un moment aussi convivial, mais il faut savoir qu'il a des répercussions sur votre santé.

Sans compter que l'hiver est aussi la période de la pollution, de la fatigue, du manque d'exercice, des maladies et des médicaments pour les soigner...

Résultat des courses : votre organisme est saturé d'éléments toxiques. Quant à vos reins et votre foie, ils sont complètement dépassés et ne peuvent plus faire correctement leur travail de filtration.

C'est pourquoi le début du printemps est le moment idéal pour faire le grand nettoyage à l'intérieur de votre corps.



## **Toxiques et toxines : ne les confondez pas**

À chaque fois que nous mangeons, notre corps produit des toxines (radicaux libres, acide lactique...). Ce sont des déchets créés par le corps. Ils font partie du métabolisme naturel.

La plupart proviennent des aliments que nous consommons, mais d'autres peuvent être produits lors d'une blessure, d'une anesthésie, d'une période de stress ou à la suite d'un traumatisme émotionnel.

Nos ancêtres devaient seulement se préoccuper de ces toxines, et sans doute ne ressentaient-ils pas leur impact sur le corps.

Mais notre mode de consommation moderne a apporté une deuxième source de dangers pour notre santé : les toxiques, qui proviennent, eux, de l'extérieur du corps.

Plus de 300 produits chimiques sont autorisés dans les aliments que nous consommons régulièrement. Ce sont non seulement les pesticides et les métaux lourds, mais aussi de nombreux additifs,

1. Fiche – Apports Journaliers Recommandés, <https://www.lanutrition.fr/outils/glossaire/apports-journaliers-recommandes-ajr>

2. [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)

colorants, édulcorants qui portent des noms compliqués, comme l'aspartame, l'acésulfame K, le gallate de propyle...

Ces additifs se trouvent dans tous les aliments raffinés. Les aliments bios eux-mêmes ne sont jamais épargnés à 100 %, bien que leur consommation permette de réduire grandement l'ingestion de toxiques.

Toutes ces substances, toxiques et toxines, si elles sont mal évacuées par la peau, le sang ou l'intestin, s'enfouissent au fond de nos tissus et peuvent perturber l'ADN de nos cellules.

Ce phénomène crée alors un terrain favorable à de nombreuses maladies : Alzheimer, Parkinson, maladies auto-immunes, cancer et bien d'autres.

Les Monsieur et Madame Détox de votre organisme

### Le « bon facteur » de votre santé

Votre sang ne transporte pas seulement des éléments bénéfiques pour l'organisme, mais aussi beaucoup d'autres qui sont toxiques.

Il est donc essentiel de retenir ces derniers tout en laissant passer les substances saines.

C'est ici qu'intervient votre foie.

C'est le plus volumineux des viscères abdominaux. Et c'est aussi l'organe qui effectue le plus grand nombre de transformations chimiques de tout le corps humain !

En fait, il agit comme un facteur bienveillant qui trierait vos lettres, éliminerait les factures et ne vous distribuerait que les bonnes nouvelles...

Dans l'afflux de sang qui le traverse, votre foie :

- Transforme les glucides en glycogène, puis les stocke. Quand il le sentira

nécessaire, il libèrera le glucose dans le sang, pour alimenter l'organisme en énergie.

- Métabolise l'alcool, les drogues et les médicaments en transformant leurs enzymes toxiques (notamment l'acétaldéhyde de l'alcool) en d'autres inoffensifs.

Votre foie a une capacité de régénération incroyable, ce qui lui permet de se nettoyer tout seul régulièrement. Mais il est facilement surchargé, ce qui peut nuire à ses fonctions.

Ainsi, un foie en mauvaise santé aura plus de mal à évacuer et synthétiser les glucides, favorisant ainsi la prise de poids et les maladies qui lui sont liées.

### Un centre de tri sélectif au beau milieu de votre corps

Les reins sont en quelque sorte le centre de tri sélectif de votre organisme.

L'usine trie les déchets, détruit ceux qui sont toxiques pour l'environnement tout en recyclant ceux qui pourraient encore servir.

Eh bien c'est pareil avec les reins. Ils s'occupent de :



- Filtrer les déchets du sang, en éliminant les toxines par l'urine : soit environ 1 % des entrants.

- Récupérer certaines molécules contenues dans les toxines, qui pourraient être bénéfiques pour l'organisme : environ 99 % des entrants.

Grâce aux molécules récupérées, les reins équilibrent les réponses aux demandes du corps. Besoin d'un peu plus d'eau? Un peu plus de sodium? Les reins en ont en réserve, ou peuvent en « repêcher » si nécessaire.

Mais attention : une déshydratation, des infections ou certains médicaments peuvent endommager les reins, détériorer leurs fonctions et causer de graves maladies rénales (cancers, calculs rénaux, infections urinaires ou encore énurésie).<sup>3</sup>

Ce que les magazines ne vous disent pas!

L'importance des reins et du foie pour purifier le corps est aujourd'hui bien connue. Vous trouverez ces informations dans la plupart des magazines de santé et de bien-être.

Seulement, voici ce qu'ils oublient souvent de vous dire : le sang n'est pas le seul fluide à transporter des déchets dans notre corps.

Un autre liquide vient lui prêter main forte dans le tri des déchets et le transport des nutriments vers les organes: la lymphe.

Cette deuxième « voie de circulation » permet de soulager le sang dans son travail.

Le problème, c'est qu'elle donne aux déchets une chance de plus d'échapper aux contrôles effectués par les organes.

Si les déchets qui transitent par la lymphe ne sont pas bien traités, ils peuvent eux aussi entrer dans nos tissus et perturber notre ADN. Bref, ce sont des passagers clandestins un peu plus malins que les autres. Et la cure de détox sera particulièrement utile pour vous aider à vous en débarrasser.

## **Les 4 mesures à suivre en premier lieu**

Avant de commencer à suivre une cure de détoxification, ces quatre mesures vous

permettront déjà de limiter l'engorgement de vos organes

### **1. Alimentation : les + et les –**

La plus simple façon de limiter la toxémie est de bannir certains aliments de votre alimentation et d'augmenter la consommation de certains autres.

Les laitages, la viande, les céréales et farineux, mais aussi l'alcool, dont les effets sur le foie sont bien connus, sont à éviter. À l'inverse, certains aliments possèdent de forts effets détoxifiants.

Nous reviendrons plus loin sur les aliments spécialement bénéfiques pour le foie ou les reins, mais notez déjà que d'une manière générale, il est essentiel de privilégier:

- Les fruits et légumes crus (notamment les légumes crucifères comme le brocoli)<sup>4</sup>
- Les protéines végétales
- Les acides gras polyinsaturés, comme les oméga-3 (huile de noix, de lin, petits poissons gras...).

### **2. Faire de l'exercice**

De simples exercices quotidiens (flexion des genoux, pédalage...) permettent d'améliorer grandement la circulation sanguine et lymphatique et de faciliter le travail des organes-filtres<sup>5</sup>.

Cela passe aussi bien par des exercices physiques que par des étirements. Au bureau ou à la maison, essayez de trouver un peu de temps pour réaliser de petits étirements.

Si vous n'êtes pas très sportif, la marche est très efficace pour activer votre circulation.

### **3. Les 4 aliments pour prendre soin de votre foie**

Certains aliments sont particulièrement efficaces pour nettoyer et détoxifier le foie:

- L'artichaut améliore la circulation sanguine et la digestion.
- Le radis noir stimule la sécrétion de la bile et son évacuation vers l'intestin<sup>6</sup>.
- L'avocat, source incroyable d'antioxydants, est utile après certains excès alimentaires<sup>7</sup>.
- Les brocolis et autres légumes crucifères limitent l'accumulation de gras au niveau du foie.

Et en bonus: la tisane de romarin facilite la digestion.

#### 4. Les 4 aliments pour prendre soin de vos reins

Comme pour le foie, les reins méritent une attention toute particulière et vous pourrez y contribuer à l'aide des aliments suivants:

- Le céleri, composé majoritairement d'eau, reminéralise l'organisme et lutte contre les infections urinaires.
- Les graines de courge éliminent les déchets stockés dans les reins et réduisent les douleurs urinaires.
- Les concombres sont composés à 95 % d'eau, pauvres en calories, et riches en antioxydants.
- La betterave, antioxydante, régule le pH de l'urine.

### Votre programme détox (version longue)

Attention : à vouloir se détoxifier, on peut aussi s'intoxiquer par un drainage qui remettrait en circulation les toxines sans les évacuer.

Voilà pourquoi il est indispensable de commencer par nettoyer votre foie et vos reins

(étape 1) avant de drainer les toxines (étape 2) et de les évacuer (étape 3).

#### 1. Nettoyez vos organes-filtres (durant les 15 premiers jours)

1. Mélangez ces trois plantes à parts égales (sous forme de plante brute de préférence):

#### Précisions importantes avant de commencer une cure

Une cure de détoxification demande beaucoup d'énergie. Assurez-vous d'être en forme. Notez encore qu'elle est déconseillée durant une grossesse, l'allaitement, chez les enfants ou en cas de pathologie touchant un organe d'élimination (comme le foie ou les reins).

- Racine de pissenlit (*Taraxacum officinalis*): un puissant draineur du foie et des reins.
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*): un tonique du foie qui stimule l'écoulement de la bile et son expulsion par la vésicule biliaire.
- Verge d'or (*Solidago virgaurea*): un diurétique et tonique qui agit plus précisément sur la fonction rénale.

2. Préparez une infusion à raison d'une cuillerée à soupe de plantes par bol.

3. Buvez 2 bols par jour (sous la forme d'extrait hydroalcoolique, mettez 90 gouttes du mélange dans 1 litre d'eau que vous boirez dans la journée)

4. (facultatif) Si vous êtes fragile du foie et rencontrez des problèmes de digestion, vous pouvez ajouter des gélules de **chardon Marie** (graines) à raison de 1 800 mg par jour au minimum.

## 2. Drainer les toxines (durant 30 jours)

1. Après l'étape 1, associez ces trois plantes à parts égales:

- **La racine de bardane**, *Arctium lappa*, est une grande plante dépurative qui agit en profondeur sur les reins, le foie et l'intestin.

- **L'aunée**, *Inula helenium*, est aussi une plante dépurative qui agit profondément. Elle améliore l'état général par son effet tonique et calmant du système nerveux central.

- **Le chrysanthellum**, *Chrysanthellum americanum*, est un grand nettoyeur du sang. Il est capable de dissoudre toute sorte de microcalculs qui, parfois sans que nous le sachions, entravent la bonne circulation de nos humeurs.

2. La veille, mettez une cuillerée à soupe du mélange dans l'eau froide.

3. Le matin, chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu et laissez infuser 15 minutes.

4. Buvez un bol le matin à jeun et un deuxième entre 16 h et 18 h. La forme de gélules pourra convenir également à raison de 2 gélules de chaque, matin et soir, avant les repas.

## 3. Évacuez les déchets (durant 30 jours)

Faites une cure des trois produits suivants:

- Les oméga-3 : ce sont de bons transporteurs de toxines qui améliorent la fluidité du sang et de la lymphe. Prenez un complexe d'huile de poisson (exempt de métaux lourds) riche en oméga-3 de type EPA et DHA pendant 30 jours.

- **La chlorella**: cette algue verte piège les molécules toxiques. Pendant les 15 premiers jours de l'étape 3, prenez 2 g par jour répartis aux trois repas en augmentant

progressivement jusqu'à 4 g à la fin de la deuxième semaine.

Si vous avez des maux de tête, des vertiges ou des nausées, c'est le signe que des toxines cherchent à sortir et il faudra les aider avec davantage de chlorella (jusqu'à 10 g).

- **L'ail des ours**: ses composés soufrés facilitent l'évacuation de certains métaux. Durant les 15 derniers jours de l'étape 3, optez pour un extrait hydroalcoolique (10 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau).

Ne vous inquiétez pas si vous ressentez certains effets durant les étapes 2 et 3 (diarrhées, éruptions cutanées...). Ce sont les toxines qui sortent! Si c'est vraiment insupportable, recommencez depuis l'étape 1.

## La cure « express » (pour les plus pressés)

Si vous n'avez pas le temps de suivre une cure de deux mois et demi, voici un programme facilement réalisable par n'importe qui et sur une durée bien plus courte.

### 1er jour: je prépare mon corps

Évitez les aliments cités plus haut et privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes, en n'oubliant pas de vous hydrater abondamment.

Foncez sur les tisanes! Qu'elles soient à base de menthe, de romarin, ou à partir de jus de citron, les infusions comportent toutes des effets importants sur la digestion, tout en apportant assez d'eau pour drainer votre organisme.

### 2e jour: je fais une monodiète

Il s'agira de ne vous autoriser qu'un seul aliment spécifique (par exemple les

carottes, ou les pommes...) que vous pouvez consommer sous toutes les formes (crus, cuits, en jus, etc.) pendant toute la journée. Et continuez à boire beaucoup d'eau.

Ce processus nettoiera vos intestins et facilitera l'évacuation des toxines. Cette technique est extensible à 3 jours maximum en fonction de vos besoins, mais pas plus, pour ne pas risquer des carences.

### **3e jour: je retourne progressivement à une alimentation variée**

Comme le premier jour, buvez des tisanes dès le matin et adoptez une alimentation à base de fruits et légumes. Pendant ces 3 jours de détox, pensez aussi à créer vos propres jus détoxifiants: jus de carotte, pomme, concombre... sentez-vous libre de tenter vos propres mélanges!

## **PS: N'oubliez pas de détoxifier votre lymphe**

On l'a vu, il est aussi essentiel de prendre soin de votre système lymphatique.

Voici quelques conseils supplémentaires qui vous aideront à purifier votre lymphe.

Commencez par consommer pendant 15 jours des infusions à base d'un mélange de romarin, verge d'or et pissenlit, à raison de deux bols par jour. En parallèle de ce traitement, évitez le stress, reposez-vous bien et faites de l'exercice doux.

Ensuite, sur une durée d'un mois environ, toujours en infusion, associez la racine de bardane, l'aunée, et le chrysanthellum, le matin (à jeun de préférence), puis entre 16 et 18 h.