



# Culture-Nature

## Votre lettre santé nature

**Mars 2014**

### Sommaire :

#### **I. La détox de printemps**

##### **1. Pourquoi ?**

##### **2. Comment ?**

#### **II. Actualités**

#### **I. La détoxification de printemps**

##### **1. Pourquoi ?**

La sagesse populaire recommande une détoxification de notre organisme au printemps. Nous pouvons expliquer ce besoin de manière rationnelle, c'est ce que je vais tenter de faire de manière succincte et superficielle, mais nous pouvons également ressentir ce besoin.

Les beaux jours arrivent, les nuits raccourcissent, nous avons plus de lumière et d'avantage envie d'action. Fini la léthargie de l'hiver où notre alimentation était plus riche, et nos éliminations moins importantes par manque de mouvement.

Aujourd'hui, nous ressentons le besoin de bouger, le besoin de nous alléger, de nous purifier, de nous délester de toutes ces toxines que nous avons accumulées cet hiver et qui semblent nous ralentir. En médecine traditionnelle chinoise, l'organe correspondant au printemps est le foie, et c'est l'organe du désir. Au printemps, le désir s'accroît et pour y répondre, nous avons besoin d'avoir du répondant, de l'énergie. Mais nous sommes encore sous le joug l'hiver qui nous freine. La détoxification de printemps répond à ce problème.

Le mot détoxification suppose qu'à un moment, il y a eu intoxication de notre corps. Et intoxication signifie accumulation de toxiques dans votre corps.

Il y a deux sources d'intoxication, et même trois... Vous allez comprendre.

Il y a d'abord les toxiques et les toxines (nos deux premières sources d'intoxication). Les toxiques nous viennent de l'extérieur et les toxines de l'intérieur.

Les toxiques peuvent être d'origine alimentaire (colorants, conservateurs, édulcorants, additifs alimentaires, alcool, café, grillades, pesticides...) ou d'origine environnementale (gaz d'échappement, gaz industriels, peintures, colles, solvants, tabac...). Les toxines quant à elles sont produites par le fonctionnement normal de notre organisme, mais aussi lors d'état de stress; elles doivent être éliminées aussi.

La troisième source d'intoxication, je dirais, c'est le défaut d'élimination de ces toxines et de ces toxiques. Imaginez un flux toxique passant par notre corps. Si l'élimination se fait mal ou pas, on accumule cette toxicité dans nos tissus, il y a intoxication. L'élimination de cette toxicité se fait par cinq voies, ce sont les organes qu'on appelle émonctoires : les reins, le foie, la peau, les intestins et les poumons. Une paresse des émonctoires est source d'intoxication.

Comme nous l'avons vu dans les précédentes lettres, chaque saison est en lien avec un organe spécifique ; vous comprenez maintenant que les cures de saison sont en lien avec ces organes.

Cela semble évident, mais je vais quand même expliquer pourquoi les toxiques et les toxines ne font pas bon ménage avec la santé.

Les approches naturelles de la santé, dont la naturopathie, attachent une importance primordiale à la qualité du terrain. On peut définir le terrain comme étant à la fois issu de notre héritage génétique et de nos habitudes de vie, notre hygiène de vie, qui elle est plutôt culturelle. Nous ne pouvons pas agir sur nos gènes (ou peu), par contre il est possible d'agir sur nos habitudes de vie, notre hygiène de vie.

Nous pouvons améliorer notre terrain en veillant à la qualité de nos liquides corporels. Nous sommes composés à 70% d'eau. Nos cellules, pour remplir leurs fonctions de façon optimale, doivent baigner dans un liquide de qualité, lui apportant les éléments dont elle a besoin pour fonctionner. Si ce liquide est peu circulant et gorgé de déchets, nos cellules rempliront difficilement leurs fonctions et c'est là l'origine de dérèglements et de maladies.

Nous améliorons notre terrain et donc notre capacité à prévenir les maladies en veillant sur la qualité des liquides cellulaires, extra-cellulaires... on parle de lymphotoxémie.

## **2. Comment ?**

Vous avez compris pourquoi, nous allons maintenant voir comment.

Nous avons vu que les toxines sont inévitables car fabriquées de façon normale par notre organisme. Nous allons donc focaliser notre attention sur les toxiques que nous absorbons et sur l'élimination des déchets accumulés dans nos liquides corporels.

A ces conseils généraux, deux précisions seront apportées : l'une faisant le lien avec la saison, et l'autre en lien avec la spécificité physiologique de la personne.

### **La détoxification de printemps**

Le foie est un organe d'élimination et de transformation des déchets. Une alimentation riche en graisses, en protéines et en toxiques ralentit son fonctionnement et diminue son efficacité. Nous allons donc commencer par manger plus léger, moins toxique et boire beaucoup d'eau. Des jus frais de légumes et fruits (par exemple : pomme, carotte et céleri).

Vous pouvez profiter du printemps pour prendre une bonne habitude : commencer la journée par un citron pressé dans un grand verre d'eau tiède (sauf si vous avez un terrain acide et sous-vital)

Nous pourrions aussi utiliser des plantes qui vont aider au niveau de la sphère hépatique. Vous pourrez choisir des plantes simples en tisane (pissenlit, romarin, aubier de tilleul, ményanthe, gentiane, ...), en gélules de plantes (artichaut, chardon marie, fumeterre, gentiane, combretum...), en extrait et jus de plantes concentrés (artichaut, pissenlit, Dépuraphyt, Elixir du Suédois...), en macérât de bourgeons (gem dépur) complexe de bourgeons de romarin, d'artichaut, de pissenlit et de genièvre.

Une cure selon le cas peut durer 3 semaines, vous y ajouterez de l'exercice physique régulier et des massages qui sont un bon moyen de mobiliser les déchets.

### **Individualisation des cures**

Quelques précautions doivent être prises avant de travailler sur le foie et la vésicule biliaire. Les conseils seront différents si nous avons besoin de régénérer, drainer le foie ou évacuer la bile. Il est bon d'individualiser la cure.

De plus une cure de détoxification mobilise des déchets et les met en circulation dans le sang. Cela peut-être dangereux si c'est mal fait. Il faut au préalable s'assurer de votre vitalité.

La personne doit avoir un niveau suffisant d'énergie pour pouvoir gérer la toxémie de son sang. Sans quoi, elle aura du mal à évacuer ses déchets et fera ce qu'on appelle une crise curative. Le naturopathe évalue ce niveau de vitalité et au besoin vous propose de faire au préalable une cure de revitalisation avant d'entamer une détoxification.

Le thermomètre remonte, c'est le bon moment pour commencer une détoxification de printemps. Faites vous un plan sur trois semaines, et tenez vous y. Vous m'en direz des nouvelles.

## **II. Actualités**

Désolé, pas de place, voir sur mon site :

[culture-nature.net](http://culture-nature.net) (et pensez à cliquer sur « j'aime »)