

Comment le corps élimine les toxines

Notre corps s'efforce en permanence et par tous les moyens – sudation accrue, diarrhées, inflammations, fièvre – d'éliminer des quantités de plus en plus élevées de toxines. Lorsque les systèmes de détoxification n'arrivent plus à suivre, celles-ci s'accumulent dans le tissu conjonctif, parfois jusqu'à provoquer des maladies chroniques.

Jürg Lendenmann



Le Dr méd. Simon Feldhaus, spécialiste en médecine générale, dirige les services médicaux ambulatoires Paramed à Baar.

Les polluants ont une incidence sur notre écosystème, mais aussi, de plus en plus, sur notre organisme, selon le Dr méd. Simon Feldhaus. «Notre corps s'efforce constamment d'éliminer les toxines et agents pathogènes auxquels il est exposé», explique ce spécialiste en médecines classique et complémentaire. «Cela se traduit par exemple par une sudation accrue, des diarrhées, un écoulement nasal ou des inflammations, mais aussi de la fièvre. Si les quantités de toxines sont trop élevées, les systèmes de détoxifications endogènes sont rapidement débordés, et l'organisme est contraint de les stocker temporairement dans le tissu conjonctif.»

Pas de guérison sans purification

Or la véritable fonction du tissu conjonctif – la matrice extracellulaire – est tout autre. «Tous les nutriments transportés par le sang dans les cellules doivent le traverser; c'est pour ainsi dire une voie de circulation entre les cellules. Lorsque les toxines s'y accumulent, cette voie est bloquée: c'est le début des maladies chroniques.»

Une détoxification ciblée permettrait toutefois de réduire ou d'éliminer les troubles correspondants. «Pas de guérison sans purification», affirme un vieux précepte en naturopathie. «Pour autant, les méthodes dépuratives, c'est-à-dire d'élimination, ne sont pas simplement la clé du

succès des mesures thérapeutiques, elles jouent également un rôle important dans la prévention. Idéalement, les organes de détoxification – foie, reins et système lymphatique, notamment – sont stimulés deux fois par an», en prenant en considération les saisons: «Celles de transition, le printemps et l'automne, sont les plus indiquées. Les cures de jeûne et la logique naturopathique en tiennent compte. Lors de la détoxification, tous les organes excréteurs doivent être stimulés et soutenus au travers de médicaments régulateurs.»

Le foie – principal organe de détoxification

Pour le spécialiste, l'emplacement (dans ou hors de la cellule) d'une toxine à éliminer est essentiel et détermine les étapes intermédiaires nécessaires à son excrétion. Si elle est dans la cellule, il faut commencer par l'en détacher par voie chimique ou physique afin qu'elle gagne l'espace intercellulaire. «Ensuite, les substances doivent être transportées par le système sanguin ou lymphatique jusqu'aux organes excréteurs.» Les substances hydrosolubles sont bien éliminées par les reins. Si elles sont nombreuses, il convient de fortifier ces derniers avec une teinture mère de verge d'or préparée selon des méthodes douces. Les substances liposolubles sont éliminées grâce à la bile et à l'intestin. Le Dr Feldhaus: «Le foie, qu'un remède ayurvédique permet de fortifier, est le plus important des organes de détoxification, puisqu'il est le siège de certains processus de transformation chimiques indispensables, impliquant des enzymes. Les toxines peuvent subir des modifications structurales qui les rendent par exemple hydrosolubles, donc faciles à éliminer, ou être décomposées afin de ne plus être toxiques. Les molécules ainsi modifiées peuvent ensuite être éliminées par les reins, l'intestin, la peau, voire les poumons.»

Processus de transformation et d'élimination énergivores

De fait, l'élimination ne serait pas possible sans processus de transformation chimiques. «Ces réactions nécessitent des substances auxiliaires, mais surtout de l'énergie sous forme d'adénosine

triphosphate produite dans les mitochondries. Si cette production est réduite en raison d'un dysfonctionnement mitochondrial, l'élimination peut être moindre, voire nulle. Il faut donc veiller à une production d'énergie suffisante.»

Nutriments essentiels utiles

Selon la substance à éliminer, des nutriments essentiels différents sont nécessaires. «Le sélénium et le zinc sont par exemple indispensables à l'élimination du mercure.» Le Dr Feldhaus explique que les sels inorganiques de sélénium entrent dans la composition de la sélénoprotéine P, capable de fixer le mercure, donc de le rendre éliminable. «Il s'agit du seul moyen de rendre le mercure transportable et éliminable.» Il précise qu'on recourt aussi fréquemment à la vitamine C, au manganèse ou aux acides aminés soufrés, tels que la méthionine et la cystéine. «La vitamine C entraîne une induction enzymatique dans le foie et augmente la solubilité dans l'eau des métaux lourds en les liant à des groupes hydroxy (OH).»

Certaines substances végétales secondaires seraient également très utiles. Les acides phytiques des céréales complètes seraient ainsi des chélateurs naturels, capables de lier les métaux toxiques et de permettre leur élimination par l'urine.

Selon le Dr Feldhaus, «il est essentiel d'empêcher que les substances toxiques provenant de l'intestin soient à nouveau résorbées après avoir été éliminées avec la bile. C'est pourquoi on associe volontiers les thérapies d'élimination à des algues ou des acides humiques qui ont un fort pouvoir liant et retiennent les substances dans l'intestin, afin qu'elles puissent être excrétées avec les selles.»

Thérapies d'élimination: ce qu'il faut savoir

«Les cures dépuratives ou détoxifiantes sont clairement contre-indiquées pendant la grossesse», souligne le spécialiste. «On ne peut garantir que les toxines dissoutes ou libérées par les tissus ne traverseront pas le placenta et ne parviendront pas à l'enfant.» Une détoxification serait également à éviter en cas de fonction hépatique ou rénale perturbée, parce qu'elle risquerait de sur-

mener davantage ces organes. De même, les déshydratations devraient être corrigées avant toute thérapie d'élimination. «Cette dernière doit être utilisée avec beaucoup de prudence chez les enfants, dont les voies métaboliques ne sont pas toutes pleinement développées et fonctionnelles.»

Le Dr Feldhaus précise qu'en cas de thérapie prolongée, une élimination des médicaments, par exemple, n'est pas exclue et peut, selon l'importance de ceux-ci, s'avérer dangereuse. Tout dépend dans ce cas du type et de la durée de la thérapie, ainsi que des médicaments que prend le patient.

«La détoxification et l'excrétion sont des processus fatigants, énergivores», explique-t-il. «Après des maladies éprouvantes et chez les personnes âgées, il faut donc commencer par restaurer l'équilibre énergétique. Les clés d'une détoxification réussie sont de dormir suffisamment, de boire beaucoup, de faire du sport, de manger équilibré et de stimuler les organes de détoxification.»

Pistes de réflexion – «Baromètre»

Que «pense» le marché et comment réagit-il? Quelles sont les tendances durables? Ces réponses vous permettront de développer votre commerce en conséquence et de proposer des solutions au moment opportun. C'est pourquoi Sanatrend SA réalise des sondages auprès des clients et dans les pharmacies/drogueries. Consultez les résultats et les informations relatives au prochain thème de ces sondages sur www.otxworld.ch (en allemand) – chances de gagner incluses.

Qu'utilisez-vous pour une dépuration/détoxification?

(plusieurs réponses possibles)

Que recommandez-vous à vos clients pour une dépuration/détoxification?

(plusieurs réponses possibles)



Photo: © cirquedesprit, Fotolia.com



Source: Sanatrend SA, sondage «dépuratif/détoxification» Vista et OTX World

■ Consommateurs finaux
■ Commerce spécialisé

Si le commerce spécialisé propose en premier lieu des préparations acido-basiques pour la détoxification, les jus sont plus en vogue auprès des consommateurs.