

Détoxifier

Comment se débarrasser des toxines

Quand le corps n'arrive plus à éliminer les toxines, il les stocke dans le tissu conjonctif. C'est le moment de se demander comment l'aider à se débarrasser de ces déchets.

Jürg Lendenmann

Photo: mise à disposition



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

«Les polluants environnementaux n'ont pas qu'un impact négatif sur le réchauffement climatique ou sur l'écosystème, ils affectent de plus en plus notre organisme», explique le Dr méd. Simon Feldhaus. C'est ainsi que des métaux lourds peuvent se retrouver stockés dans nos tissus nerveux et conjonctifs. Un problème qu'aggraverait encore une mauvaise alimentation, l'abus d'alcool et de médicaments, le tabagisme ou un mode de vie stressant.

«Notre corps s'efforce d'éliminer inlassablement les polluants et les micro-organismes qui l'encombrent», explique le médecin généraliste et praticien en médecine naturelle. «Cela peut se manifester par différents signes: transpira-

tion accrue, diarrhée, écoulement nasal, inflammation, ou encore fièvre, par exemple. Mais quand la quantité de toxines est trop importante, les systèmes de détoxification de l'organisme ne peuvent plus y faire face. L'organisme est alors contraint de stocker temporairement les polluants dans le tissu conjonctif.»

Sans détoxification, pas de guérison

Or le tissu conjonctif – rebaptisé matrice extracellulaire – a une fonction très différente. «Tous les nutriments transportés du sang aux cellules doivent passer à travers celle-ci; elle constitue pratiquement une voie de transport entre les

cellules. Mais en cas d'accumulation de toxines, la voie de transport est bloquée, faisant le lit des maladies chroniques.» Les symptômes dus aux toxines seraient soulagés par une détoxification ciblée, ils pourraient même disparaître. «Sans détoxification, pas de guérison»: tel est l'un des principes de base de la naturopathie. «Le «nettoyage», ou plus exactement le drainage, n'est pas seulement une condition préalable à la réussite d'un traitement, c'est aussi un élément essentiel de la prévention. Idéalement, nos organes de détoxification (émonctoires) devraient être activés deux fois par an. Le foie, les reins et le système lymphatique y jouent un rôle central.» Les cures détox doivent tenir compte des saisons: «Le printemps et l'automne, souvent accompagnés d'un changement d'humeur, sont les saisons les plus favorables à la détoxification. Les jeûnes et autres courants de pensée naturopathes en tiennent compte. La détoxification doit stimuler et soutenir tous les émonctoires avec des médicaments à visée régulatrice.»

Le foie: organe clé de la détox

Ce qui est important, c'est l'endroit où se trouve la substance à éliminer: à l'intérieur



Photo: © emer, Fotolia.com

La verge d'or favorise la détoxification du corps.

de la cellule ou à l'extérieur de la cellule. Selon le cas, plusieurs étapes intermédiaires sont nécessaires pour faire passer la substance de la cellule à l'espace interstitiel, pour l'extraire chimiquement ou physiquement des tissus. «Ensuite, la substance doit être acheminée vers les émonctoires via la circulation sanguine ou le système lymphatique.» Les substances hydrosolubles s'éliminent bien à travers les reins. Mais si elles sont présentes en grandes quantités, il faut soutenir en douceur le travail des reins avec une teinture mère de verge d'or. Les substances liposolubles sont excrétées par voie biliaire et intestinale. Différents processus métaboliques sont nécessaires à la neutralisation des toxines. Celles-ci peuvent être, d'une part, directement excrétées par les selles et, d'autre part, dégradées par des réactions chimiques intervenant généralement au niveau du foie. Comme l'affirme le Dr Feldhaus: «De tous les organes impliqués

dans la détoxification, le foie est le plus important car c'est à son niveau qu'interviennent, sous l'action d'enzymes, les procédés de dégradation chimique éventuellement nécessaires. Avec un médicament ayurvédique il est possible de renforcer le foie. Il suffit de changer la structure d'une toxine pour la rendre hydrosoluble, par exemple, et donc faciliter son élimination. Les toxines peuvent aussi être dégradées de manière à ne plus être nocives. Les molécules ainsi modifiées peuvent ensuite être dégradées plus finement ou éliminées, ce qui peut se faire par les reins, les intestins, la peau ou les poumons.»

Des processus gourmands en énergie

En fin de compte, ce sont toujours des procédés de conversion chimique qui permettent ces opérations. «Ces réactions ont besoin d'adjuvants et en particulier d'énergie sous forme de phos-

phate de haute énergie (ATP), qui se forme dans les mitochondries, centrales électriques des cellules. Si une altération des mitochondries fait baisser la production d'énergie, le drainage peut s'en trouver diminué, voire empêché. Il convient donc de prévoir une production d'énergie suffisante.»

En outre, il est essentiel de savoir si une substance chimique est ou non hydrosoluble, parce que de cela dépend son mode d'élimination.

Nutriments utiles

Selon la toxine, différents nutriments seraient nécessaires en fonction de son type et de son mode d'élimination. «Par exemple, pour se détoxifier du mercure, le sélénium et le zinc sont indispensables.» Les sels de sélénium permettent de lier le mercure à une protéine et de l'éliminer sous cette forme. «C'est la seule façon de fractionner et d'éliminer le mercure.»

Pour éliminer une toxine, la vitamine C, le manganèse ou les acides aminés soufrés tels que la méthionine et la cystéine sont souvent appelés en renfort. «La vitamine C stimule la formation d'enzymes hépatiques et augmente l'hydrosolubilité des métaux lourds.»

Mais certaines substances végétales secondaires s'avèrent également d'une grande utilité. C'est le cas par exemple des acides phytiques issus des céréales complètes qui se lient aux métaux toxiques, permettant ensuite leur élimination dans les urines.

«Un autre facteur important, explique le Dr Feldhaus, consiste à empêcher la réabsorption des toxines intestinales après leur dégradation par la bile. C'est pourquoi le drainage est souvent associé à des algues ou à des acides humiques, qui possèdent une force de liaison élevée et maintiennent les déchets dans l'intestin pour les évacuer via les selles.»

Drainer en connaissance de cause

«Les femmes enceintes ne doivent faire ni drainage ni cure détox, déclare le spécialiste, parce que l'on ne peut pas garantir que les toxines dissoutes ou extraites des tissus n'atteignent pas le bébé en passant à travers le placenta.» De même, une cure détox en cas de dysfonctionnement hépatique ou rénal n'est pas judicieuse, car elle surchargerait encore plus ces organes. Un manque

d'eau au niveau du corps est une situation défavorable en cas de drainage et doit être corrigé. «Le drainage chez les enfants demande une prudence particulière, puisque toutes les voies métaboliques ne sont pas encore pleinement développées et ne travaillent pas à leur pleine capacité.»

Lorsqu'une cure détox se prolonge, il est possible que certains médicaments soient éliminés, ce qui peut être dangereux s'il s'agit de médicaments vitaux (pour le cœur par exemple). Tout dépend du type de drainage, de sa durée et des substances éventuellement utilisées.

«La détox et le drainage de l'organisme sont des processus fatigants qui nécessitent de l'énergie», souligne le Dr Feldhaus. «C'est pourquoi, après une maladie fatigante et chez les personnes âgées, il faut d'abord réguler le bilan énergétique.»

Règles de base de toute cure détox

Selon le Dr méd. Simon Feldhaus, les règles suivantes constituent la base de toute détoxification:

- **Dormir suffisamment:** un rythme sommeil-veille régulier a également un impact positif sur nos processus métaboliques, parce que nos émonctoires peuvent se reposer lorsque l'on dort.
- **Boire beaucoup:** notre corps est composé à 70% d'eau. Buvez chaque jour environ deux litres de liquide sous forme d'eau plate ou de tisane drainante pour diluer le sang et favoriser la détoxification. L'eau de coco pure peut également contribuer à la désacidification de l'organisme en raison de sa forte teneur en minéraux alcalins.
- **Faire du sport:** l'exercice en plein air améliore la détoxification par les poumons et la transpiration accélère l'élimination par la peau.
- **Bien se nourrir:** veillez à une alimentation équilibrée. Mastiquez bien pour bien imprégner les aliments de salive.
- **Activer les émonctoires pour soutenir la cure détox:** stimuler tous les émonctoires par des micronutriments, des teintures mères à base de plantes (comme par ex. le pissenlit pour le foie, la verge d'or pour les reins), des complexes homéopathiques (par ex. myosotis pour la lymphe) et des remèdes ayurvédiques.