

# Réussir sa détox

## La toxémie et l'énergie vitale du corps

Pour bien comprendre la détoxination et surtout la pratiquer dans de bonnes conditions, il est intéressant de découvrir les éléments qui conditionnent son efficacité.

Chaque cellule est une entité vivante. Pour fonctionner correctement les cellules doivent recevoir des éléments nutritifs (oxygène, acides aminés, acides gras essentiels, glucides, vitamines, sels minéraux) et éliminer les toxines issues de leur activité normale. Pour cela, elles ont besoin du sang et de la lymphe. Ce sont les fluides qui constituent leur environnement direct et par lesquels transitent éléments nutritifs et déchets.

Chaque cellule du corps humain remplit un rôle spécifique pour que l'organisme tout entier conserve le meilleur état de santé possible. Cependant, pour accomplir ce dessein il est nécessaire que l'environnement de vie des cellules (le sang et la lymphe) demeure favorable, c'est-à-dire riche en éléments nutritifs et capable de recevoir les toxines des cellules. A partir du moment où

l'environnement n'est plus favorable, les cellules s'encrassent et elles ne peuvent plus remplir pleinement leurs fonctions.

L'environnement cellulaire reste favorable bien évidemment en fonction de la quantité de toxines présente dans l'organisme : **la toxémie**. Un autre élément, dont on parle trop peu, joue également un rôle essentiel dans l'évolution de cet environnement. Il s'agit de **l'état énergétique** de l'organisme. Ainsi, les notions de toxémie et d'énergie vitale sont intimement liées à l'intensité de la détoxination.

### La toxémie

L'encrassement des cellules et de l'organisme est appelé **TOXÉMIE**. Il a deux origines : endogène et exogène.

**La toxémie endogène** provient des cellules elles-mêmes. La toxémie fait partie du fonctionnement normal des êtres vivants. Chaque cellule, en réalisant ses activités engendre des déchets. Le stress et l'activité physique excessive sont deux facteurs qui peuvent considérable-

ment accroître la production de toxines endogènes.

Un organisme en bon état produit naturellement beaucoup de toxines, mais il les élimine au fur et à mesure sans difficulté car son potentiel d'énergie vitale est élevé. A l'inverse, un organisme malade et/ou stressé et/ou fatigué ne possède plus suffisamment de vitalité pour éliminer autant de toxines qu'il en produit. Il en résulte alors un phénomène d'auto-intoxication si les paramètres d'hygiène de vie ne sont pas suffisamment améliorés pour permettre au corps de reprendre le dessus.

**La toxémie exogène** correspond aux molécules toxiques provenant de l'extérieur de l'organisme. Cette toxémie est engendrée par :

- les diverses pollutions actuelles ;
- les amalgames dentaires au mercure ;
- les vaccins ;
- des produits non spécifiques aux besoins du corps humain et contenant des poisons : tabac, drogues dures et douces, alcool, café, cacao, etc. ;
- une alimentation non physiologique (mauvais mélanges alimentaires, alimentation trop copieuse, trop protéinée, etc.).

Cette énumération n'est pas exhaustive. Les microbes et les toxines qu'ils produi-

sent, qui n'ont normalement rien à faire à l'intérieur de l'organisme, représentent une source supplémentaire de toxémie exogène.

La toxémie de l'organisme n'est jamais nulle puisqu'en l'absence de toxémie exogène, le fonctionnement normal de notre corps produit des toxines.

### **L'énergie vitale et l'état d'énervation**

L'énergie vitale correspond à l'état énergétique dans lequel se trouve l'organisme. Cette énergie est différente de l'énergie calorifique fournie par l'alimentation. Il s'agit en quelque sorte de l'énergie disponible dans nos batteries.

Les fonctions de notre corps se répartissent en deux catégories :

Les fonctions de relation pour lesquelles l'énergie vitale est envoyée de l'intérieur vers l'extérieur de l'organisme. Elles sont dirigées par la volonté externe ou volonté consciente. Parmi elles se retrouvent la fonction de digestion, la fonction sensorielle (goût, ouïe, toucher, odorat, vue), la fonction digestive, musculaire, etc.

Par opposition à la volonté externe, nous possédons une volonté interne ou subconsciente, qui mobilise l'énergie vers l'intérieur de l'organisme. La volonté interne contrôle les fonctions de nutrition des cellules, d'élimination des toxines (la

détoxination), de réparation des tissus, ainsi que le fonctionnement des organes vitaux et le maintien de la température corporelle stable.

Toutes les activités de l'organisme nécessitent de l'énergie vitale pour pouvoir se réaliser. Par conséquent, le surmenage quotidien (accumulation excessive des activités) et le manque de récupération aboutissent à un déficit énergétique, appelé **ÉTAT D'ÉNERVATION**. Lorsque le corps dispose d'une bonne énergie vitale, il réalise correctement toutes ses fonctions. Mais quand l'état d'énervation s'installe, la capacité de l'organisme pour réaliser ses différentes fonctions se réduit.

Le capital d'énergie vitale fluctue d'un jour à l'autre et tout au long d'une vie. L'état énergétique des enfants est élevé alors que celui des personnes âgées et des malades chroniques est faible. Plus l'état d'énervation est important, plus l'organisme fonctionne au ralenti et s'engrasse.

La fonction d'élimination consiste à éliminer les toxines cellulaires, à neutraliser les molécules toxiques et à les évacuer de l'organisme. Elle dépend de l'état physiologique (usure des organes, pathologies), de la vitalité intrinsèque de chacun et des activités effectuées (activité physique, digestion, stress, activité professionnelle,

repos, etc.). Ainsi, l'intensité de la fonction d'élimination diminue quand nous avons des activités qui nécessitent de l'énergie puisque l'énergie orientée vers ces activités n'est plus disponible pour le nettoyage du corps. A l'opposé, elle augmente lorsque ces activités diminuent et tendent vers le repos.

La fonction d'élimination est capitale pour maintenir notre corps en bonne santé le plus longtemps possible. Le manque d'énergie vitale, provenant du surmenage quotidien que beaucoup s'impose, ne permet pas à l'organisme d'évacuer suffisamment vite les toxines. La toxémie augmente et lorsqu'elle devient trop importante des douleurs et des problèmes de santé apparaissent.

Comme vous pouvez le comprendre, l'état de l'organisme et l'évolution de la toxémie sont fortement influencés par l'état énergétique. L'élévation de la toxémie provient d'une capacité insuffisante de l'organisme à se détoxifier à la vitesse où les toxines sont absorbées et produites. L'état d'énervation ne permet plus de faire face à la situation générale excessive. Cela est préjudiciable puisque l'accumulation des toxines dans les cellules altère leur état de fonctionnement. Une accumulation trop importante est donc incompatible avec la santé.

Le seuil de tolérance aux toxines (niveau de concentration acceptable) varie d'un individu à l'autre et en fonction de l'âge. Il est très bas chez les enfants et il augmente en vieillissant. Le niveau de tolérance aux toxines dépend de la vitalité de l'organisme. Lorsque la quantité de toxines dépasse le seuil de tolérance, la

toxémie devient insupportable pour l'organisme et les symptômes apparaissent, d'abord aigus puis chroniques. La déchéance physique est la conséquence de l'engrassement cellulaire par incapacité de l'organisme à éliminer suffisamment les toxines.

Fonction	Symptômes en cas de déficit énergétique
Musculaire	Manque de forces dans le fonctionnement quotidien
Système immunitaire	Immunodéficience, maladie auto-immune
Sexuelle	Baisse de la libido
Reproduction	Stérilité, pas de mise en route du bébé ou risque de fausse couche
Croissance	Arrêt de la croissance
Visuelle / auditive	Diminution de l'acuité visuelle et auditive
Digestive	Digestion incomplète, colite
Thermique	Frilosité, extrémité (mains et pieds) froides
Assimilation	Carences
Élimination toxinique cellulaire	Augmentation de la toxémie
Évacuation (selles, urines, règles, transpiration)	Constipation (parfois alternée avec des diarrhées)  Menstruations irrégulières, aménorrhées ou parfois règles très abondantes

## Les phases de la détoxination

Pour être évacuées de l'organisme, les toxines sont traitées par les organes excréteurs majeurs (foie, reins, peau, poumons, intestin). Le processus de détoxination ne se limite pas qu'aux organes excréteurs. Il intègre l'ensemble de l'organisme.

En dehors de toute source extérieure d'engrassement, les cellules produisent en permanence des toxines provenant de leur fonctionnement. L'accroissement de la toxémie affecte donc toujours les cellules en premier lieu. Par conséquent, la première phase de détoxination se

déroule au niveau cellulaire. Il s'agit de **l'élimination cellulaire**.

Toutes les cellules baignent dans la lymphe, qui leur apporte nutriments nécessaires à leur vie. La lymphe recueille également les toxines rejetées en permanence par les cellules. Ces toxines passent ensuite dans le sang, qui les conduit aux organes excréteurs. Les toxines exogènes circulent aussi dans le sang et la lymphe. Ainsi, le niveau d'engorgement des cellules dépend de la capacité de réception des toxines par ces deux fluides vitaux.

La prise en charge des toxines par les fluides vitaux est elle-même directement tributaire des possibilités de transformation et d'excrétion des toxines par les divers organes excréteurs majeurs. Les organes excréteurs modifient les déchets pour les rendre inoffensifs pour l'organisme. La transformation de ces déchets représente la phase **d'excrétion**, deuxième phase de la détoxination. Voici les organes excréteurs et leur produit d'excrétion :

- le foie et la bile ;
- les reins et l'urine ;
- les poumons et le gaz carbonique et les autres toxines volatiles ;
- la peau et la sueur ;
- l'intestin et diverses substances s'ajoutant aux excréments.

Les produits d'excrétion ne sont pas strictement des sécrétions puisque leurs éléments constitutifs sont, à quelques exceptions près, des éléments du plasma sanguin et non le résultat d'une élaboration métabolique spécifique des organes excréteurs. Les produits d'excrétion sont évacués de l'organisme au cours de la phase **d'évacuation**. Cette phase représente l'action de vidage des déchets excrétés. L'évacuation représente la dernière étape du cycle de détoxination de l'organisme.

L'agencement d'ensemble de la détoxination comprend donc trois étapes : l'élimination cellulaire, l'excrétion et l'évacuation.

Il est essentiel de favoriser le drainage des toxines pour maintenir la toxémie à un niveau supportable et compatible avec une bonne qualité de vie. C'est ce qui est le plus souvent recherché avec la pratique des cures de détoxination. Si certaines d'entre elles sont extrêmement efficaces, le meilleur moyen de remédier à la toxémie est d'identifier les sources d'intoxication pour les réduire le plus possible. Parallèlement, cela a pour effet de diminuer l'état d'énerver et de préserver les organes excréteurs d'une usure prématurée. Les effets sont donc d'autant plus bénéfiques.