

DETOX

La clé de la santé

Sommaire

Hommage à Sébastien Kneipp, fondateur de la naturopathie p 2

Un exemple majeur de DETOX p 2

Les toxines nous empoisonnent p 3

Le principe de la spagyrie : méthode, efficacité p 3

L'élimination des métaux lourds et des produits chimiques grâce à la zéolite p 4



De façon traditionnelle, autrefois, chaque année, au printemps, nos ancêtres avaient une coutume qui se transmettait de génération en génération. Ils se purgeaient, ce qui consistait à « faire le ménage » dans leur **organisme encrassé**. On éliminait ainsi les miasmes putrides accumulés pendant l'hiver, quand le corps fonctionne au ralenti et que l'on mange davantage d'aliments caloriques pour réguler notre homéothermie interne lorsqu'il fait froid.

On ne parle plus de « purge » aujourd'hui, mais de **DETOX**, ce terme étant la contraction du mot **dépur**-**ation** qui concerne globalement les **5 émonctoires** excréteurs : les **intestins**, le **foie**, les **reins**, les **poumons** et la **peau**. Il est vrai que le métabolisme des aliments que nous ingérons produit des déchets qui ne sont pas totalement éliminés par les voies naturelles au terme de la digestion. Ces **déchets métaboliques** envahissent alors l'organisme et s'accumulent, infiltrant les tissus, paralysant le bon fonctionnement des organes.

Notre **organisme « asphyxié »** marche alors au ralenti tel un appareil de chauffage dont les tuyaux n'auraient pas été ramonés. Il s'ensuit : **fatigue générale, maux de tête, insomnie, prise de poids, teint gris, ballonnements, sensibilité accrue aux infections, accélération du vieillissement... L'organisme est empoisonné** par ses propres déchets.

La **DETOX** consiste à stimuler la désincrustation de ces éléments toxiques, leur drainage, leur élimination. C'est réellement **l'acte initial de la restauration de la santé**, le

protocole fondamental de tout traitement en naturopathie.

Pour en revenir à nos ancêtres, ce sont dans les herboristeries, nombreuses autrefois, qu'ils faisaient provision de **plantes dépuratives** à la fin de l'hiver en vue d'opérer le « **grand ménage de printemps** » de leur organisme. Faute d'herboristeries, disparues depuis plus d'un demi-siècle, on trouve dans les boutiques bios le **COMPLEXE PHYTOSPAGYRIQUE N°20** associant 4 plantes à fonction DETOX : **pensée sauvage** (*Viola tricolor*), **renouée du Japon** (*Triticum aestivum*), **euphrasie** (*Euphrasia officinalis*) et **coriandre** (*Coriandrum sativum*).

Ce **COMPLEXE DETOX** (on dit aussi : **détoxifiant, détoxifiant**) est tout à la fois :

- **diurétique** (stimulant l'excrétion urinaire)
- **laxatif** (accélérant le transit intestinal)
- **cholagogue** (facilitant les sécrétions hépatiques)
- **expectorant** (fluidifiant les mucosités bronchiques)
- **dermo-purifiant** (optimisant l'osmose épithéliale)

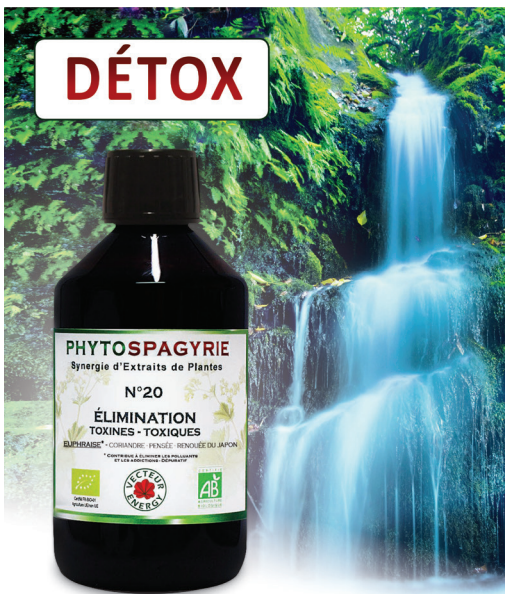
Que demander de mieux ! **Libérez les vannes de votre organisme !**

Au printemps, faites une **CURE DU COMPLEXE PHYTOSPAGYRIQUE N°20**. Et renouvelez cette **DETOX** plusieurs fois dans l'année.

L'idéal est de faire **4 cures, à chaque changement de saison**. Votre corps vous dira : **MERCI** ■

Guillaume Baillet

Consultant en nutrition santé



DETOX

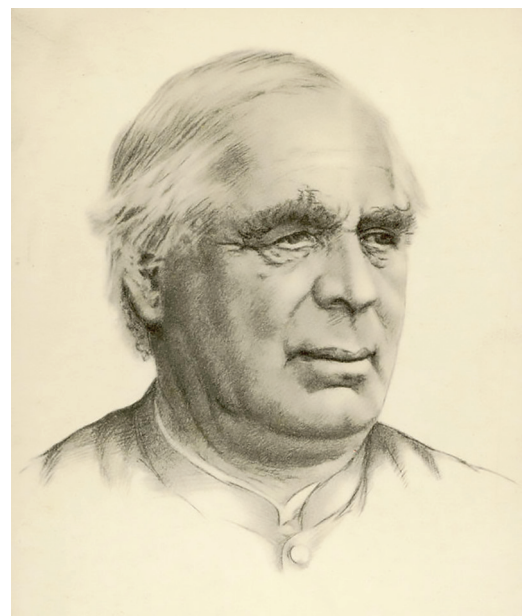
OUVREZ LES VANNES DE VOTRE ORGANISME !

PHYTOSPAGYRIE - Actifs de plantes fraîches

Editions Montagnole - N° 21 - 3,00€

- Coordination : Émilie Pinaudeau
- Rédaction : Jean-Luc Darrigol
- Mise en forme graphique : Jacqueline Gandelin
- Impression : Multiprint
- Tirage : 30.000 exemplaires
- Numéro ISSN : 2428-3770

HOMMAGE À SÉBASTIEN KNEIPP, FONDATEUR DE LA NATUROPATHIE



Sébastien Kneipp révolutionna la médecine au **XIXe siècle** avec sa philosophie de « **santé globale** ». On le considère à raison comme le fondateur de la naturopathie, sa méthode reposant sur la complémentarité de 4 facteurs indissociables dans son esprit :

- l'**hydrothérapie**, en appliquant les vertus curatives de l'eau.
- la **phytothérapie**, en se soignant avec des plantes médicinales.
- la **diététique**, avec une alimentation aussi saine que possible.
- l'**activité physique**, en faisant de la gymnastique quotidiennement.

Né en 1821 à Stephansried (Allemagne) et décédé en 1897, ce prêtre catholique allemand atteint de **tuberculose** et condamné par son médecin retrouva la santé de façon naturelle, voire surnaturelle, s'appliquant à lui-même les préceptes révolutionnaires (à cette époque) qu'il enseignait.

Il ouvrit un centre de **cure thermale** en 1880 au sein du couvent de Wörishofen où il résidait. Le succès fut considérable puisqu'à l'aube du **XXe siècle** plus de 100 établissements de bains, dans l'Europe entière, revendiquaient appliquer la « **Méthode Kneipp** ».

Or que proclame sans cesse Sébastien Kneipp dans son œuvre (plusieurs ouvrages) ? La **dépuration de l'organisme**, sa purification, est le **principe fondamental de toute guérison**.



UN EXEMPLE MAJEUR DE DETOX

La plupart des **régimes amincissants** reposent sur une restriction calorique qui suppose de manger moins de sucres et moins de graisses. En compensation, les prescripteurs de ces régimes conseillent un enrichissement de l'alimentation quotidienne en protéines.

Or tout régime hyperprotéiné (hypocalorique, hypoglycémique, hypolipidique) induit un processus de **cétogenèse**, qui est la stimulation de la synthèse hépatique d'acétone.

Cela provoque une hypercétonémie par décarboxylation de l'acide bêta-hydroxybutyrique issu du métabolisme des acides aminés protéiques cétogènes. Cette acétone est normalement éliminée par les voies urinaires. Mais en cas de régime hyperprotéiné une fraction de cette acétone, véhiculée par le sang, infiltre les tissus, provoquant un état dit de « **cétose** ».

C'est un vrai **empoisonnement** de l'organisme, raison pour laquelle une **DETOX** est précieuse en cas de régime amincissant hyperprotéiné, éliminant les déchets cétoniques. De plus, la consommation excessive de protéines induit une imparfaite digestion de celles-ci au niveau de l'intestin grêle qui n'arrive pas à mener jusqu'à son terme le fractionnement protéique en acides

aminés. Arrivées dans le côlon, ces protéines non totalement digérées se transforment en sous-produits malodorants : **phénol, ammoniac, indole**.

Il s'ensuit une **putréfaction** intestinale. Pour une meilleure hygiène du colon des personnes faisant un régime amincissant hyperprotéiné, une **DETOX** est vivement recommandée pour se donner le maximum de chances de réussir. Sans oublier la pratique d'un **exercice physique** (adapté à son âge et à son excès pondéral) pour accélérer la perte de poids.

D'une façon générale, en complément du **COMPLEXE PHYTOSPAGYRIQUE N°20**, toute personne suivant un régime amincissant (quel qu'il soit) aura de bien meilleurs résultats encore en associant à ce détoxifiant un autre produit naturel qui fait merveille : l'**élixir de VINAIGRE DES 4 SAISONS AMINCISSANT**. Dans un substrat de **vinaigre de cidre** cet élixir associe : **radis noir, agaricus, sauge, pensée sauvage, reine des prés, piloselle et fucus**.

Pour les personnes qui suivent un jeûne, quel que soit ce jeûne le **VINAIGRE DES 4 SAISONS AMINCISSANT** sera le meilleur allié possible pour drainer les impuretés.

Chantal Lefebvre
Naturopathe et Energéticienne

Vous allez vraiment mincir ! Rapidement et durablement !

LES TOXINES NOUS EMPOISONNENT

Les **toxines**, comme le suggère l'adjectif leur étant associé, sont des substances **toxiques** produites par le catabolisme digestif, c'est à dire la **dégradation métabolique** des aliments (glucides, lipides, protéines). Sont produits au terme de ce processus des éléments nocifs : acide urique, ammoniaque, purines, acide pyruvique, acide oxalique, acide lactique ...

Sans oublier les **additifs alimentaires** qui sont eux-mêmes toxiques : colorants, conservateurs, émulsifiants, stabilisants, gélifiants, agents de texture, exhausteurs de goût.

Ces substances toxiques encrassent les tissus, particulièrement les tissus adipeux, ce qui modifie sensiblement le terrain et génère nombre de **maladies dégénératives**.

C'est un chiffre qu'on a du mal à croire, mais pourtant **le corps d'un adulte de corpulence moyenne peut contenir jusqu'à 5 kg de toxines !** Parmi les principales, on distingue :

■ les **neurotoxines** qui affectent le fonctionnement cérébral.

■ les **myotoxines** qui freinent la contraction musculaire.

■ les **hémostoxines** qui perturbent la formule sanguine.

■ les **cytotoxines** qui infiltrant le cytoplasme des cellules.

Il s'ensuit de multiples **phénomènes inflammatoires**. Le suffixe « ite » désigne toutes les maladies induites par cette inflammation : gastrite, colite, bronchite, hépatite, arthrite, prostatite, rhinite, otite, sinusite, urétrite, cystite, salpingite, phlébite, pancréatite ...

Quel que soit le traitement prescrit pour réguler ces problèmes inflammatoires, faire une cure **DETOX** est particulièrement recommandé afin d'accélérer le processus de guérison.



La **sédentarité** est un facteur d'encrassement de l'organisme : quand on ne fait pas d'exercice physique la congestion des cellules provoquée par la sédimentation des toxines ne se fait pas. L'efficacité de la cure **DETOX** sera d'autant meilleure si on effectue une « mise en route » de l'organisme en marchant, en faisant du jogging, du vélo, en nageant ...

Le **stress** est également un grand générateur de toxines qui provoquent des lésions de type inflammatoire lorsqu'elles sont libérées dans un organisme en état de stress permanent.

Le **déséquilibre acido-basique** est lui-même un facteur aggravant. Pour toutes ces raisons, au **printemps et à chaque changement de saison**, il est conseillé de faire une cure **DETOX** de **COMPLEXE PHYTOSPAGYRIQUE N°20**.

Josée Catillon
Conseillère hygiéniste

LE PRINCIPE DE LA SPAGYRIE : MÉTHODE, EFFICACITÉ

Le processus de fabrication d'un **remède spagyrique** se déroule en 3 étapes successives. Une **macération** initiale s'opère dans du vin rouge de qualité biologique riche en polyphénols. Les plantes qui sont mises à macérer sont fraîches. Cette macération est une véritable digestion des molécules actives des plantes dans leur solvant (en l'occurrence le vin). Elle dure de 4 à 7 jours selon les plantes, à température constante de 37°.

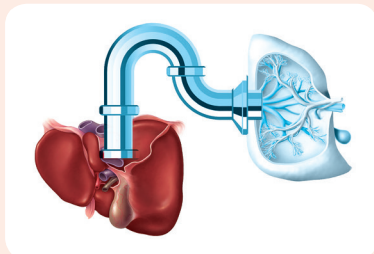
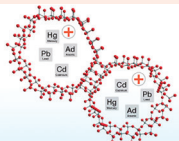
Au terme de la macération on procède à un **pressurage**, comme le font les vignerons, dans leur pressoir. S'opère alors une **filtration** qui permet de séparer le liquide du gâteau de pressage. On procède ensuite à une **distillation**, ce qui a pour but d'éliminer l'alcool qu'il contient. L'élixir phytospagyrique, au final, sera **SANS ALCOOL**.

Parallèlement, on procède à la **calcination** du gâteau de pressage résultant de la filtration du liquide. Elle produit une cendre très fine, très pure, que l'on réintroduit en partie dans le liquide venant d'être distillé, cendres qui concentrent les précieux sels minéraux. Nous sommes au terme de l'élaboration de l'élixir phytospagyrique.

Les élixirs phytospagyriques ont les mêmes propriétés thérapeutiques que les plantes dont ils sont issus mais sur un registre supérieur, grâce à leur processus de fabrication, leurs propriétés étant sublimées, magnifiées. Cette **optimisation** thérapeutique produit des remèdes « **5 en 1** » : chaque élixir phytospagyrique est une subtile et puissante **synergie, quintessence** associant les potentialités curatives de la phytothérapie, de l'aromathérapie, de la gemmothérapie, de l'homéopathie et des sels de Schüssler.

L'ÉLIMINATION DES MÉTAUX LOURDS ET DES PRODUITS CHIMIQUES GRÂCE À LA ZÉOLITE

Zeolite
Captures
Toxins



Le foie rejette les toxines au sein de la bile qui émerge dans le duodénum. Or en absence d'un élément capable de les capter comme la zéolite, les métaux lourds et autres éléments chimiques toxiques sont alors réabsorbés par l'organisme, franchissant la barrière de la muqueuse intestinale et revenant à leur point de départ, le foie, via la veine porte.

Ce **recyclage entéro-hépatique** est un cycle sans fin. Voilà pourquoi, lorsque les métaux lourds (pour en revenir à eux) pénètrent dans l'organisme de façon continue, comme par exemple avec l'insalivation permanente d'un plombage, ils s'accumulent dans les tissus par sédimentation successive sans jamais être excrétés. Or **la zéolite interrompt ce cycle sans fin.**

La captation des métaux lourds et autres produits chimiques toxiques par la zéolite permet leur **élimination par les voies naturelles, dans les selles et les urines** ■

La **zéolite** est une roche volcanique de la famille minéralogique des aluminosilicates hydratés. Elle a une propriété fondamentale de la matière : la capacité d'adsorption. **L'adsorption** est un phénomène qui définit la propriété de certains matériaux, appelés adsorbants (dont la zéolite), à fixer sur leur surface des molécules, appelées adsorbats.

On évoque également à son sujet sa fonction de **chélation** (du grec *khêlê* : « pince ») qui est un processus au cours duquel est formé un complexe, le chélate, entre un ligand, dit chélateur (dans ce cas : la zéolite), et un atome métallique, dit chélaté, qui est pris au piège et éliminé. C'est la

structure cristalline de la zéolite pulvérisée qui en fait un **piège moléculaire** d'une grande efficacité. Une micronisation poussée permet d'accroître sa surface d'échange avec les métaux et autres produits chimiques qui entrent en contact avec elle, augmentant le nombre de ses particules submicroniques capables d'adsorption et de chélation.

Or on estime que l'homme contemporain est en contact avec plus de 20 000 produits chimiques aux interactions toxiques sur l'être humain qui est, dans la nature, le dernier maillon de la chaîne alimentaire. Parmi ces produits nocifs : acétone, amiante, benzène, carbone (oxyde, monoxyde,

dioxyde), hydrogène sulfuré, mercure, plomb ...

La **zéolite**, adsorbante et chélatrice, piège les organites toxiques d'une façon identique à celle des mailles d'un **filet** et les absorbe alors, telle une **éponge**. Cette action permet de les **neutraliser et les éliminer**. Il en est ainsi des métaux lourds : **plomb, mercure** ... Le site électif de l'action purificatrice de la zéolite est l'intestin grêle où se concentrent les éléments toxiques pour la raison suivante : quel que soit le tissu où ils se sont déposés et accumulés, inlassablement le foie cherche à les expulser. C'est sa fonction excrétrice. ■

Sandra Gunther
Iridologue.

Reminéralisation : après avoir détoxiné/détoxifié l'organisme grâce à la zéolite, il est vivement conseillé de procéder à une reminéralisation. L'idéal est d'associer le **lithothamne** et les **sels biochimiques de Schüssler**. Le lithothamne est une algue marine d'une richesse minérale inouïe : calcium, magnésium, potassium, silicium, sodium, chlore, fer, cuivre, phosphore, iode, fluor, soufre, manganèse, zinc ... Quant aux sels de Schüssler, on distingue : *Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Calcium sulfuricum, Ferrum phosphoricum, Kalium chloratum, Kalium phosphoricum, Kalium sulfuricum, Magnesium phosphoricum, Natrium chloratum, Natrium phosphoricum, Natrium sulfuricum, Silicea.*

N°21

EDITIONS MONTAGNOLE

Naturellement vôtre

Tél : 06.50.57.83.22

Boîte Postale 20215-73002-Chambéry Cedex

Abonnement : les 10 numéros 30€

Nom : Prénom.....

Adresse :

Tél : e-mail :@.....

Pour recevoir votre magazine, merci de joindre votre chèque : 30 €