

## Drainez votre organisme et réactivez votre force vitale avec l'arrivée du printemps !

**Pascale du Mesnildot**, Naturopathe Paris

Ancienne élève de l'école

Certifiée de la Fédération Française des Ecoles de Naturopathie (FENAHMAN)

Inscrite au Registre des Naturopathe de France (OMNES)

[www.naturopathie-parisouest.fr](http://www.naturopathie-parisouest.fr)



Dans beaucoup de cultures et de médecines, le printemps est traditionnellement le moment propice au nettoyage de l'organisme au sortir de l'hiver. Depuis Hippocrate, la médecine naturelle considère que la maladie trouve son origine dans l'accumulation de substances métaboliques indésirables (toxines) dans les tissus et les liquides du corps. Les anciens avaient pour habitude de procéder à une cure nettoyante au début du printemps en utilisant des plantes qui poussaient à cette période de l'année dans les jardins. De nombreuses autres méthodes sont venues compléter ce que fournit généreusement la nature : repos digestif, lavements intestinaux, drainage lymphatique et autres techniques bien connues des naturopathes. Mais de quoi parle-t-on ?

### • Toxines et maladies

Les toxines sont considérées en naturopathie comme les déchets et les résidus issus de la digestion (urée, acide lactique, acide urique, ...) mais aussi de l'activité cellulaire. Cette production quotidienne est normale sauf lorsqu'elle est excessive et que s'y ajoute des poisons (pollution, insecticides, médicaments, tabac, métaux lourds...). Ces excès sont généralement assurés par le non-respect d'une hygiène alimentaire équilibrée et hypo toxique. Une mauvaise oxygénation des tissus peut également être mise en cause. Ces toxines sont des substances colloïdales issues du métabolisme des glucides (sucres, féculents) et des lipides (beurre, laitage) ou cristalloïdes, issues du métabolisme des protéines (viande, produits azotés, excitants).

Leur accumulation dans les liquides circulants, sang, lymphes et sérums, perturbent l'environnement dans lequel baignent les cellules et dont elles se nourrissent. Le terrain n'est physiologiquement plus sain et l'état de santé n'est plus assuré. En effet, les toxines épaississent le sang, bouchent les vaisseaux, congestionnent les organes, enflamment et sclérosent les tissus, empoisonnent les cellules. Les maladies s'installent ; elles ne sont que les manifestations d'un mal plus profond.

### • Assainir son terrain en le drainant

Le corps cherchera naturellement à se débarrasser des toxines accumulées en les évacuant vers l'extérieur. Il utilisera pour cela les 5 organes filtres dont il est doté : le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau. Si l'énergie vitale est suffisamment présente pour ce travail de nettoyage, le terrain s'en trouvera assaini et les cellules retrouveront toute leur fonctionnalité. Le drainage des toxines amène à une guérison en profondeur car il s'attaque à la cause des maladies et non à leurs symptômes. L'intensité du travail d'épuration et d'élimination des émonctoires se fait par :

- La pratique de l'exercice physique qui permet de mobiliser et d'améliorer les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire : vélo, footing, piscine, ...
- La prise dans son alimentation, de fruits et de légumes qui stimulent leurs activités et les poses digestives (régime restrictif, monodiète ou jeune),
- Des plantes médicinales sous forme d'infusions, d'huiles essentielles, de bourgeons, ...
- L'hydrothérapie comprenant les bains chauds, le sauna et les lavements.

## • Les émonctoires, ces maîtres du drainage

Le Foie filtre le sang en le débarrassant, par la bile, des toxines qu'il contient. Il neutralise par ailleurs des substances toxiques issues de la pollution et des fermentations intestinales. C'est un puissant organe détoxifiant. Une faiblesse du foie se manifeste, dans un 1<sup>er</sup> temps, au niveau digestif (constipation, difficulté à digérer les graisses, langue blanche). Si le foie est correctement stimulé, la sécrétion plus abondante de bile qui en résulte accélère le transit intestinal et facilite la digestion. Pour drainer le foie, notons le Radis noir, l'Artichaut et la Chicorée particulièrement efficaces. Les infusions de feuilles de Boldo, de Pissenlit favorisent la sécrétion de bile. Ne pas oublier la bouillotte chaude posée sur le foie après chaque repas difficile à digérer.

Les Reins nettoient le sang de ses toxines qui sont diluées et évacuées dans les urines. Des reins qui fonctionnent bien, éliminent environ 1,5 litres d'urine par jour. Sa couleur jaune foncée témoigne de la présence de déchets. Ce sont les diurétiques qui stimulent le travail de filtrage et d'élimination des reins. Parmi eux notons l'intérêt de l'Oignon, de l'Asperge et du Poireau. La Bruyère et la Piloselle, sont deux plantes médicinales utilisées fréquemment. La Sève de Bouleau est également un bon dépuratif à la fois rénal et hépatique. Son action est fortifiante et reminéralisante grâce aux nombreux oligo-éléments et minéraux qu'elle contient.

La Peau est l'organe privilégié des naturopathes. Par ses glandes sudoripares, elle élimine les sels et soulage les reins, la sueur ayant la même composition que l'urine. Par ses glandes sébacées, elle élimine les substances colloïdales et soulage le foie et les poumons. La couche basale quant à elle, élimine toutes les substances non organiques (drogues, médicaments, ...). Une peau saine est lumineuse, élastique, sans taches ni boutons, ni sèche, ni grasse ; elle doit transpirer normalement et abondamment. Pour drainer la peau, on utilisera volontiers, les fleurs de Sureau ou de Tilleul. Les bains bien chauds, le sauna et l'exercice physique seront très complémentaires.

**Pour maintenir son capital santé et prévenir l'apparition des maladies par l'engrassement des humeurs, il est bénéfique de pratiquer périodiquement et plus particulièrement au changement de saisons une cure de détoxination, en s'assurant d'être en présence d'une énergie vitale suffisante. A la fin de l'hiver, ce sont surtout les substances colloïdales - issues des amidons et des graisses – qui se sont accumulées et qui encombrant l'organisme. La cure de printemps pourra être globale, si la vitalité le permet, ou porter uniquement sur les organes du Foie/VB et Intestins. •**

La naturopathie ne vise pas à soigner ou à traiter des maladies. Elle n'est pas une médecine « alternative » à l'Allopathie, mais une hygiène de vie.

L'auteur de l'article et Isupnat ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise compréhension des conseils décrits ci-dessus. La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet article doivent donc, le cas échéant, s'inscrire en parfait respect et complémentarité des protocoles thérapeutiques médicaux en cours prescrits par le médecin.

Les Intestins sont chargés de l'assimilation des nutriments et de l'élimination des déchets. Des intestins qui éliminent bien, se vident une, voire deux fois par jour. Pour stimuler les intestins paresseux, on peut :

- Augmenter l'apport de fibres alimentaires (légumes et fruits), la prise de son de froment, ou de graines de lin pour stimuler le péristaltisme intestinal,
- User de plantes médicinales comme la Bourdaine, la Mauve en tisane ou teinture-mère.

Une cure de Charbon végétale, de Chlorelle ou de Jus d'Herbe d'Orge est bénéfique notamment à la sortie de l'Hiver. Quant au Lait d'Argile, il est un puissant allié de la détoxination.

Les Poumons est l'émonctoire des déchets gazeux comme le CO2 mais les poumons peuvent aussi évacuer des déchets colloïdaux sous la forme de mucus, de glaires, ... que nous expectorons ou éliminons en nous mouchant. La congestion des voies respiratoires par les déchets se manifeste par un nez bouché, un écoulement nasal, un besoin fréquent de racler la gorge, une toux, etc. Le Tussilage, le Thym ou les inhalations d'Eucalyptus et de Pin sont à privilégier, ainsi que l'exercice physique (footing, vélo) qui favorise l'essoufflement et donc l'évacuation des substances indésirables.