

ALIX-LEFIEF DELCOURT

Préface de Marie-Laure André, diététicienne

LE GRAND LIVRE DES CURES DÉTOX



Minceur express, nouvelle énergie, antidouleur...
vite une cure !

Les meilleurs programmes sur mesure sur 1, 3, 7, ou 21 jours

Monodiètes, cures de jus, de soupes...

LE DUC S
EDITIONS

LE GRAND LIVRE DES CURES DÉTOX

Vous voulez bénéficier de cures détox bonnes pour le corps mais aussi pour le moral, mais ne savez pas comment vous lancer concrètement ? Ce livre est là pour vous guider et vous aider à retrouver le chemin du bien-être.

- **Un mode d'emploi des cures détox** : à quelle saison commencer une cure, bien la préparer, comment choisir celle qui vous correspond...
- **Les différentes cures détox à la loupe** : les monodiètes, les cures de jus et de soupes qui nettoient, les cures d'ailleurs et d'autrefois (ayurvédique, détox selon la médecine chinoise, détox Hildegarde de Bingen, etc.)
- **Des programmes de cures détox sur mesure en 1, 3, 7 ou 21 jours** : détox minceur, belle peau, antifatigue, antirhumatismes, vitalité, etc.
- **Ananas, poireau, radis noir** : le top 27 des fruits et des légumes « nettoyeurs », mais aussi les meilleures épices, plantes et herbes aromatiques
- **Bouillons, jus, salades, purées** : plus de 50 recettes détox inédites !

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteure de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine... Elle est notamment l'auteure du *Chlorure de magnésium Malin* et de *Ma bible des aliments qui soignent*. Préface de **Marie-Laure André**, diététicienne passionnée et auteure de nombreux livres sur la nutrition.

ISBN 979-10-285-0290-4



9 791028 502904

15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : ALIMENTATION, SANTÉ

D'ALIX LEFIEF-DELCOURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les recettes secrètes et gourmandes d'une végétarienne presque parfaite,
avec Betty, 2016.

Se soigner au naturel, mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Ma bible des aliments qui soignent, 2016.

Mes petits soins beauté d'antan, c'est malin, 2016.

Les meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016.

Quand va-t-il (enfin) faire ses nuits ?, avec le Dr Sarah Bursaux, 2016.

Vive l'alimentation cétogène !, avec le Dr Alexandra Dalu, 2016.

Mes petites recettes magiques paléo, 2016.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0290-4

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE GRAND LIVRE DES CURES DÉTOX



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE DE MARIE-LAURE ANDRÉ, DIÉTÉTICIENNE	7
INTRODUCTION	11
PARTIE 1. CURE DÉTOX, MODE D'EMPLOI	15
1. LES BONNES RAISONS DE FAIRE UN GRAND NETTOYAGE	17
2. LA DÉTOX EN PRATIQUE	33
PARTIE 2. LES BONS « OUTILS » DE LA DÉTOX	39
3. LES BASES DE L'ALIMENTATION DÉTOX	41
4. PLANTES ET PRODUITS NATURELS DÉTOX	77
5. PRENDRE SOIN DE SOI EN MODE DÉTOX	95
PARTIE 3. LES DIFFÉRENTES CURES DÉTOX À LA LOUPE	117
6. LES MONODIÈTES : VIVE LE GRAND NETTOYAGE	119
7. LES CURES DE SOUPE ET DE JUS : POUR METTRE SON ORGANISME AU REPOS	127
8. LES CURES D'AILLEURS ET D'AUTREFOIS	133
9. LES AUTRES CURES DÉTOX SPÉCIAL FOIE	141

LE GRAND LIVRE DES CURES DÉTOX

PARTIE 4. 11 PROGRAMMES DÉTOX SUR MESURE	143
LA CURE DE RAISIN	148
LA CURE DE SOUPE	151
LA CURE DE JUS	156
LA CURE DE CITRON	164
LA DÉTOX HILDEGARDIENNE	167
LE NETTOYAGE DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE (CURES CLARK ET MORITZ)	172
LA DÉTOX EXPRESS APRÈS-SOIRÉE	176
LE PROGRAMME DÉTOX LENDEMAINS DE FÊTES DE FIN D'ANNÉE	181
LE GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS	192
LA DÉTOX BELLE PLANTE	211
LA DÉTOX ANTI-GONFLETTE (SPÉCIAL REINS)	232
INDEX DES RECETTES	255
TABLE DES MATIÈRES	259

PRÉFACE

DE MARIE-LAURE ANDRÉ, diététicienne

Cures de jus, de soupe ou de raisin, monodiètes de trois jours... Depuis quelques années, les cures détox se démocratisent et deviennent même incontournables pour entretenir la forme et la santé. Certains parlent d'un effet de mode. Il ne s'agit pourtant pas d'une pratique récente puisque le concept de détox existe depuis le XIX^e siècle. D'autres sont plutôt dubitatifs sur les effets de cette pratique alors que c'est exactement ce qu'ils font quand ils choisissent de se « mettre au vert » après une période de surcharge alimentaire telle que les fêtes de fin d'année.

La détox, c'est tout simplement apporter à son corps ce qu'il lui faut pour lui permettre d'éliminer les toxines accumulées et pour recharger les batteries efficacement, un peu comme une pause bien méritée dans une journée très remplie, qui permet d'être plus efficace ensuite.

Aujourd'hui, notre alimentation nous apporte son lot de substances plus ou moins toxiques via les produits industriels auxquels nous avons recours quotidiennement : additifs (conservateurs, colorants, exhausteurs de goût...) aux effets douteux pour la santé, graisses et

sucres de médiocre qualité, excès de sel, pesticides qui se comportent comme des perturbateurs endocriniens... sans oublier les dioxines, les bisphénols et les polychlorobiphényles (les tristement célèbres PCB), présents dans de nombreux aliments, même bruts, et emballages alimentaires, qui nous intoxiquent jour après jour !

Chaque molécule considérée individuellement n'a qu'un faible impact sur la santé. Leur mélange, même à faible dose, est en revanche préoccupant. Leur toxicité se décuple et on parle alors « d'effet cocktail ». Et surtout, ces substances s'accumulent dans notre organisme et finissent parfois par déclencher de véritables maladies : l'accumulation d'aluminium (présent dans certains produits alimentaires en tant qu'additif ou dans les emballages) est suspectée d'augmenter les risques de maladie d'Alzheimer, de sclérose en plaques ou de colopathie fonctionnelle. Les perturbateurs endocriniens sont particulièrement nocifs pour les enfants dont le système hormonal est beaucoup plus sensible que celui des adultes. On retrouve alors des pubertés précoces ou des retards de développement sexuel, mais aussi des problèmes d'hyperactivité ou des difficultés d'apprentissage. D'autres toxiques viennent se rajouter : le tabac, l'alcool, la pollution de l'air...

Notre organisme est parfois donc saturé de toxines qui l'empêchent de fonctionner correctement. La fatigue chronique s'installe, aggravée par le stress et la sédentarité. Le teint se brouille, les cheveux deviennent ternes, les ongles se cassent, l'humeur est au plus bas, vous êtes sujet aux migraines, le sommeil est perturbé tout comme le transit intestinal – tantôt ralenti tantôt débridé – et vous êtes plus fragile face aux agressions microbiennes qui vous assaillent au creux de l'hiver.

Par ailleurs, certaines substances difficiles à digérer et consommées à outrance, telles que le lactose ou le gluten, peuvent générer chez certaines personnes sensibles des troubles digestifs, avec parfois

même des répercussions générales sur l'organisme. Une détox sans gluten et sans lactose permet alors de renouer avec une digestion harmonieuse. Il suffit ensuite de réintroduire petit à petit les aliments qui en contiennent jusqu'au seuil de tolérance personnel.

Au même titre que nous réalisons régulièrement la vidange de notre voiture, nous avons besoin de donner un petit coup de pouce à notre organisme pour l'aider à mieux fonctionner. Plusieurs formules existent et il vous suffit de trouver celle qui vous correspond le mieux et celle qui vous aidera à retrouver forme et vitalité : une micro-cure de 24 heures après un week-end très festif, une cure de jus de légumes pour aider votre foie, vos reins et votre intestin (organes de l'élimination) à évacuer les toxines, ou une cure plus longue de deux à trois semaines pour « remettre les compteurs à zéro » et repartir sur des bases alimentaires plus saines sur le long terme.

Une détox n'est pas un régime carencé ni une diète déprimante. Elle permet de se recentrer sur son corps, de retrouver ses sensations de faim et de satiété, et de revenir à une alimentation simple, naturelle et savoureuse. Elle permet parfois de lâcher quelques petits kilos accumulés (grâce aux formules longue durée), ce qui est intéressant pour ceux qui en ont besoin.

De nombreux aliments possèdent des vertus détoxifiantes grâce à leurs propriétés drainantes ou dépuratives : le citron, certaines plantes consommées en tisane, de nombreux légumes (choux, artichaut, poireau, radis noir...) consommés en jus, en soupe, ou simplement cuits à la vapeur, les algues (spiruline, chlorelle...), le miel... Nous retrouvons dans la nature tout ce dont nous avons besoin pour purifier notre organisme efficacement. Nul besoin de recourir à des compléments alimentaires étiquetés « détox » ou à des gélules drainantes.

Et si vous pensez que vous n'avez pas besoin de détox car vous mangez sainement et que vous êtes peu exposé aux toxines, détrompez-vous : le corps lui-même génère de nombreux déchets qu'il a parfois du mal à évacuer naturellement. Une petite cure détox, de courte durée, est alors bénéfique pour apaiser le système digestif et aider le corps à se débarrasser des substances indésirables.

Avant de vous lancer dans une cure, quelle qu'elle soit, assurez-vous que vous ne présentez pas de contre-indication particulière : maladie chronique telle que l'insuffisance cardiaque ou rénale, diabète, hypertension... Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin et choisissez ensemble la formule la plus adaptée pour vous.

Une fois que vous avez choisi votre formule, vivez pleinement votre détox en y associant une bonne gestion du stress grâce aux techniques de relaxation (yoga, sophrologie...), buvez abondamment, supprimez l'alcool et le tabac, aérez-vous fréquemment hors des villes et pratiquez une activité physique régulière pour accentuer l'élimination par la sudation et par la respiration. Rapidement, vous ressentirez les premiers bienfaits de la détox : une meilleure digestion, un regain d'énergie et un teint plus lumineux !

Après vous avoir présenté les bienfaits des cures détox et les principaux ingrédients pour un programme complet réussi, Alix Lefief-Delcourt vous expose de façon très claire les différentes détox qui s'offrent à vous, illustrées de menus et recettes savoureuses : monodiète, cure de jus, cure globale ayurvédique, programme sur 24 heures, 3 jours, 7 jours ou plus... C'est vous qui composez votre propre cure, du « sur-mesure », en fonction de vos objectifs, de vos motivations et de la saison.

Bonne détox à vous !

MARIE-LAURE ANDRÉ, DIÉTÉTICIENNE

INTRODUCTION

Notre organisme est comme notre intérieur : il se salit chaque jour un peu davantage. Magie de la nature, il dispose heureusement de systèmes d'autonettoyage ultra-performants (on aimerait avoir les mêmes à la maison !) pour éliminer les toxines que nous avalons, que nous respirons, que nous appliquons sur notre peau mais aussi que nous produisons au quotidien de manière tout à fait naturelle.

Mais parfois, ces systèmes de nettoyage sont submergés par l'ampleur de la tâche. Il faut dire que, dans notre monde moderne, les polluants, et donc les déchets à éliminer, sont partout. Difficile d'y échapper car nous sommes cernés. Trop, c'est trop ! Résultat : notre organisme ne parvient plus à se débarrasser correctement des déchets qui l'encombrent et différents symptômes apparaissent : fatigue, teint terne, troubles du sommeil, douleurs articulaires, troubles digestifs, infections à répétition, rétention d'eau, prise de poids...

Aujourd'hui, on sait aussi que de nombreuses pathologies modernes, appelées aussi « maladies de civilisation » sont liées à un encrassement du corps. Selon le docteur Jean Seignalet (auteur notamment de *L'Alimentation ou la troisième médecine*), cet encrassement serait à l'origine de cancers, maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson),

diabète de type 2, obésité, arthrose, ostéoporose, athérosclérose, fibromyalgie... et encore bien d'autres !

Vous l'avez compris : pour entretenir votre santé à court et à long terme, il est important de faire régulièrement un grand nettoyage ! C'est le principe même de la cure détox, qui s'apparente au ménage de printemps que l'on fait traditionnellement dans sa maison aux retours des beaux jours. Si vous le pratiquez régulièrement pour votre intérieur, vous avez sûrement constaté que ce ménage intégral fait le plus grand bien, aussi sur le plan psychologique : avec un intérieur plus sain, on retrouve le sourire, on a les idées plus claires et l'impression de repartir sur de bonnes bases. Pour la cure détox, c'est la même chose : elle permet de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Toutes les médecines traditionnelles (par exemple la médecine chinoise, la médecine ayurvédique...) conseillent d'ailleurs de faire ce type de cures de nettoyage au moins une à deux fois par an. C'est aussi l'une des bases de la naturopathie.

En pratique, la cure détox, comme son nom l'indique, se déroule à raison de quelques jours dans l'année. Elle implique bien sûr, le temps de la cure, l'adoption d'un régime alimentaire précis, mais pas uniquement. La chasse aux toxines se fait aussi dans tous les domaines de la vie quotidienne. Bouger plus, respirer mieux, prendre soin de sa peau, faire le tri dans ses cosmétiques et même ses ustensiles de cuisine : tous ces gestes sont eux aussi détox.

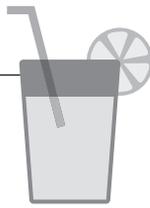
Aujourd'hui, la détox est à la mode, et il existe des dizaines de types de détox différentes : cures de jus ou de soupe, monodiètes, cure Clark, cure Moritz, jeûne... Pas toujours facile de s'y retrouver et de choisir la cure détox la plus adaptée. Ce livre vous propose justement un passage en revue des différentes méthodes, pour vous aider à y voir plus clair.

La partie 1 est consacrée au **mode d'emploi général de la cure détox**. Elle répond aux principales interrogations que l'on peut se poser : qu'est-ce qu'une cure détox, pourquoi en faire une et quels bénéfices en attendre ? Comment ça fonctionne exactement ? À quel moment de l'année la programmer ? Quelles sont les précautions à prendre ?

La partie 2 fait le point sur **les différents outils de la détox**. L'alimentation et certains aliments en particulier jouent bien sûr un rôle central dans le processus de nettoyage de l'organisme. Mais il existe d'autres outils comme les plantes et les produits naturels mais aussi les soins bien-être (comme les massages, les bains...) ou encore les activités sportives.

La partie 3 liste **les différents types de cures détox** : monodiètes, cures de soupe et de jus, détox d'hier et d'ailleurs ou bien cures de nettoyage spécifiques comme la célèbre cure Clark. Vous aurez ainsi en main toutes les cartes qu'il vous faut pour choisir la cure la plus adaptée à votre objectif, votre motivation, votre temps disponible, votre mode de vie...

Enfin, la partie 4 vous propose **11 programmes détox sur mesure**. Pour chacun d'eux, une liste de menus (avec la liste des courses correspondante) et des astuces en plus pour optimiser votre détox. À vous de jouer maintenant !



PARTIE 1

CURE DÉTOX, MODE D'EMPLOI

Le but premier de la cure détox est d'éliminer les déchets qui s'accumulent dans l'organisme. Découvrez pourquoi faire ce grand nettoyage, et comment faire en pratique.

CHAPITRE

1 LES BONNES RAISONS DE FAIRE UN GRAND NETTOYAGE

Avant d'entrer dans les détails pratiques de la cure détox, il est important de comprendre d'où viennent les déchets qui encrassent l'organisme, comment le corps les élimine naturellement et pourquoi, parfois, il faut donner un petit coup de pouce à ce système d'« autonettoyage ».

QUELS SONT CES DÉCHETS QUI NOUS ENCRASSENT ?

Chaque jour, le corps, comme toute machine, produit des déchets de fonctionnement. Il doit aussi filtrer et éliminer les substances néfastes apportées par les aliments ingérés, l'air inspiré ou les cosmétiques appliqués sur la peau. Petit panorama de ces différents indésirables, que l'on peut classer en deux grandes familles : ceux venus de l'intérieur et ceux venus de l'extérieur.

TOXINE OU PRODUIT TOXIQUE ?

Au sens propre, une toxine est une substance (toxique) produite par un organisme vivant : bactérie, champignon, plante, animal... On parle ainsi, par exemple, de la toxine botulique pour désigner la substance fabriquée par la bactérie *Clostridium botulinum*, à l'origine d'une maladie appelée le botulisme. Mais, dans le langage courant, on emploie ce mot pour désigner l'ensemble des déchets toxiques que le corps doit éliminer, qu'ils soient produits par l'organisme ou qu'ils viennent de l'extérieur (alimentation, pollution...). Dans ce livre, on emploiera donc le terme de toxine dans ce second sens.

Les toxines venues de l'intérieur

Respiration, renouvellement des cellules ou des globules, digestion... ces réactions chimiques vitales qui se déroulent dans le corps (et que l'on appelle métabolisme) entraînent la production de résidus de fonctionnement. C'est un processus parfaitement normal. Ces déchets métaboliques sont filtrés et éliminés au fur et à mesure par les organes émonctoires, que sont le foie, les intestins, les reins, les poumons et la peau (voir aussi page 23 et suivantes). Ces principaux déchets sont les suivants :

- les cellules mortes, issues du renouvellement cellulaire ;
- l'urine, issue du fonctionnement des reins ;
- le gaz carbonique, produit lors de la respiration ;
- les mucosités, produites par les muqueuses ;
- la sueur, composée d'eau et de déchets azotés ;
- le sébum, provenant du renouvellement des glandes sébacées...

À ces toxines « physiologiques » s'ajoutent les toxines alimentaires, fabriquées lors de la dégradation des aliments que l'on ingère :

- l'urée (qui se transforme en acide urique), issue de la dégradation des protéines ;
- l'acide lactique, produit lors de la combustion des glucides ;
- les acides cétoniques, issus du métabolisme des matières grasses...

COLLES ET CRISTAUX

Les naturopathes distinguent deux grands types de toxines métaboliques : les « colles » et les « cristaux ». Cette classification a été établie par Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994), considéré aujourd'hui comme le fondateur de la naturopathie en France.

Les colles (aussi appelées substances mucosiques) sont des substances molles, gélatineuses et élastiques, plus ou moins épaisses. Elles ne sont pas dangereuses en elles-mêmes mais peuvent entraver la circulation du sang ou encore les voies respiratoires. Parmi elles, on trouve les glaires et mucosités, le cholestérol, les cellules mortes, les bactéries neutralisées par le système immunitaire, les déchets issus d'un mauvais métabolisme digestif de l'amidon, des sucres ou des lipides... Ces déchets sont principalement éliminés par le foie, les intestins, les poumons et la peau.

Les cristaux (ou substances cristalloïdales) sont, à l'inverse, durs et coupants. Ils peuvent blesser les tissus et créer une inflammation. C'est le cas par exemple lors d'une crise de goutte, due à une accumulation d'acide urique. Ils proviennent d'une alimentation trop riche en produits azotés (viandes, poissons, fromages...) mais aussi du stress. Ces déchets sont principalement éliminés par les reins et la peau.

Les toxines venues de l'extérieur

Les produits potentiellement toxiques sont présents partout dans notre environnement quotidien : dans les aliments que nous mangeons, dans l'air que nous respirons, dans les cosmétiques que nous appliquons sur notre peau... Ces ennemis sont aussi appelés « xénobiotiques* ».

Ces toxines, principalement issues de l'alimentation, sont les suivantes :

- Les résidus de pesticides et d'engrais présents sur les fruits et les légumes. Certains sont particulièrement concernés (voir tableau ci-dessous).

	LES PLUS CONTAMINÉS	LES MOINS CONTAMINÉS
LÉGUMES	Bette Carotte Céleri Concombre Épinard Haricot vert Laitue Navet Persil Poireau Poivron Pomme de terre Tomate	Asperge Aubergine Avocat Chou Chou-fleur Maïs Oignon Patate douce Petit pois

* La définition exacte de ce mot est : substance chimique polluante, toxique même à très faible concentration.

	LES PLUS CONTAMINÉS	LES MOINS CONTAMINÉS
FRUITS	Abricot	Ananas
	Cerise	Banane
	Citron	Kiwi
	Fraise	Melon
	Nectarine	Mangue
	Pêche	Papaye
	Poire	Orange
	Pomme	
	Raisin	

Sources : DGCCRF (« Surveillance et contrôle des résidus de pesticides dans les produits d'origine végétale en 2010 », décembre 2012), Pesticide Action Network Europe (PAN Europe) et Environmental Working Group.

- Les métaux lourds, présents dans certains poissons (en particulier les prédateurs comme le thon, l'espadon...), l'eau du robinet dans certaines régions, le lait, les céréales, certains légumes...
- Les résidus de médicaments dans la viande et le lait.
- Les PCB (perturbateurs endocriniens), que l'on trouve dans les graisses animales (viandes, poissons, produits laitiers).
- Les conservateurs, additifs, colorants, arômes, présents dans les produits industriels.
- Les bactéries présentes naturellement à la surface des fruits et légumes, et qui sont absorbées s'ils sont mal lavés, ou présentes sur les viandes et poissons crus mal conservés.
- Les substances toxiques (et cancérigènes !) produites par certains modes de cuisson : acrylamide (dans les aliments riches en glucides cuits à haute température ou grillés, comme les frites, les pâtisseries, les biscuits, le pain grillé...), amines hétérocycliques (viandes grillées ou cuites au barbecue), benzopyrène et acroléine (huiles végétales chauffées à trop haute température et qui « fument »)...
- Les composés perfluorés, comme le PFOA des poêles en téflon par exemple.
- Les molécules chimiques qui migrent du contenant vers le contenu (bisphénol A et phtalates des plastiques, aluminium des papillotes...).

À ces toxines d'origine alimentaire, il faut en ajouter d'autres :

- L'alcool, qui représente un véritable poison pour le foie quand il est consommé en excès.
- Les médicaments. S'ils sont bien sûr indispensables dans certains cas, il ne faut pas oublier qu'ils peuvent aussi être considérés comme des produits toxiques pour l'organisme. Il faut donc veiller à les éliminer correctement, ce qui est particulièrement important en cas de prises régulières (c'est le cas chez de nombreux Français, qui figurent parmi les plus gros consommateurs de médicaments au monde !).
- Les cosmétiques, qui contiennent nombre de composés potentiellement toxiques pour l'organisme.
- Les produits chimiques et polluants présents dans l'air ambiant, qu'il soit extérieur (pollution atmosphérique) mais aussi intérieur (colles, peintures, fumée des bougies, produits ménagers...).
- La fumée de tabac (tabagisme « actif » mais aussi passif !).

DÉTOX OU DÉSINTOX ?

Le terme de détox évoque la **détoxination**, c'est-à-dire l'élimination des toxines qui chaque jour s'accumulent un peu plus dans notre organisme, sans que nous nous en rendions forcément compte.

La désintox ou **désintoxication**, elle, est la solution à l'intoxication, ingestion involontaire et accidentelle de substances néfastes à notre organisme, de substances non alimentaires qui ne devraient normalement pas être ingérées.

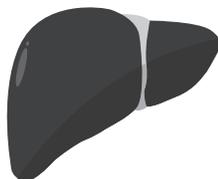
Si l'on s'en tient aux mots proprement dits, la détox viserait seulement à éliminer les toxines produites par notre propre organisme. En réalité, elle est aussi une cure de désintox, car nous absorbons chaque jour quantité de substances qui ne devraient pas l'être !

LE CORPS : UNE GRANDE USINE DE TRAITEMENT DES DÉCHETS

Pour éliminer toutes ces toxines, qu'elles soient d'origine interne ou externe, le corps dispose de cinq grands systèmes d'autonettoyage, aussi appelés « émonctoires » : le foie (qui assure un rôle central), les intestins, les reins, les poumons et la peau. Notez que certains naturopathes n'en distinguent que quatre, et regroupent foie et intestins. Chacun de ces organes est spécialisé dans le filtrage et l'élimination d'un ou de plusieurs types de déchets.

Le foie, l'organe clé du grand nettoyage

Le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain, et aussi le plus lourd (juste après la peau, qui doit elle aussi être considérée comme un organe). En médecine traditionnelle chinoise, il est le « général des armées ». Il a pour mission de réguler la circulation du sang et la répartition de l'énergie. Il libère le sang pour nourrir les muscles en pleine activité physique, puis le rappelle et le filtre en phase de repos. Le foie est aussi l'organe central du système d'autonettoyage, **le centre de la détoxification : c'est par lui que passent tous les déchets de l'organisme**. Il filtre le sang : il lui arrive « sale » et sa mission est de le rendre propre. Et ceci, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 ! Pour cela, il tue les microbes, inactive les différents toxiques absorbés (comme les médicaments, les additifs alimentaires, les pesticides, l'alcool...), élimine les cellules mortes... Il est aidé dans sa mission par la vésicule biliaire, petite poche située sous le foie et qui stocke la bile. Cette substance produite par le foie a un rôle double : elle permet la digestion et l'absorption des lipides mais favorise aussi l'excrétion des toxiques et des toxines. On dit ainsi que le foie a une fonction cholérétique (il sécrète la bile) et cholagogue (il évacue la bile).



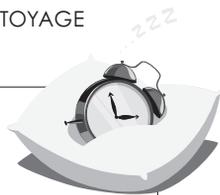
Mais la détox n'est qu'une partie du travail du foie : il a aussi la responsabilité de rendre les vitamines utilisables par l'organisme, de synthétiser les protéines, de transformer le glucose en glycogène, c'est-à-dire en énergie... Vous comprenez donc facilement que si vous le surchargez en toxines à filtrer, il aura moins de temps à consacrer à toutes ses autres fonctions, pourtant vitales elles aussi ! Cet organe assure en effet plus de 800 missions différentes.

10 CHOSES À RETENIR SUR LE FOIE

- Il fait la taille d'un ballon de foot.
- Il pèse entre 1,1 et 1,5 kg en moyenne.
- Il est situé dans la partie supérieure droite de la cavité abdominale, et est en partie protégé par les côtes.
- Il reçoit environ 1,5 litre de sang par minute.
- Il assure environ 800 fonctions différentes.
- C'est le seul organe à pouvoir repousser si on le coupe. Si on enlève 75 % du foie, il met quatre mois à repousser complètement chez l'humain. Le poids du nouveau foie est alors identique à celui du foie d'origine.
- Il est insensible : impossible d'avoir mal au foie ! Une douleur dans cette région vient en réalité, le plus souvent, de la vésicule biliaire.
- La « crise de foie » n'existe pas non plus. Cette expression regroupe plusieurs symptômes qui indiquent une indigestion. Mais le foie n'a rien à voir là-dedans.
- Le pire ennemi du foie, c'est l'alcool.
- Les maladies du foie sont nombreuses : fibrose, stéatose, hépatites, cirrhose, cancer...



LE RÉVEIL NOCTURNE : UN SIGNAL D'ALERTE À PRENDRE EN COMPTE



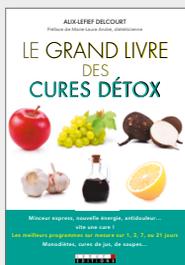
Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale (aussi appelée Qi) circule dans tout le corps en passant successivement dans les différents méridiens et organes. La journée est ainsi divisée en douze périodes de deux heures, chacune correspondant à la plénitude d'un organe ou d'un viscère. Entre 23 heures et 1 heure du matin (ou 11 heures et 13 heures), le Qi de la vésicule biliaire est à son maximum. Puis c'est au tour du foie entre 1 et 3 heures du matin (ou entre 13 et 15 heures). Si vous vous réveillez fréquemment en début de nuit, c'est-à-dire entre 23 heures et 1 heure ou entre 1 et 3 heures, cela signifie sûrement que votre vésicule biliaire ou votre foie ne fonctionne pas correctement, que leur énergie vitale est perturbée.

Les intestins, le centre de tri

Les intestins ont la responsabilité de **faire le tri entre les nutriments utiles à l'organisme** (acides aminés, acides gras, vitamines, minéraux...), qui vont passer dans la circulation sanguine, **et les résidus inutilisables**, qui vont être évacués sous forme de selles. Dans leur travail, ils sont aidés par les bactéries amies de la flore intestinale ou microbiote (localisées au niveau du côlon, la partie inférieure des intestins), qui vont permettre la synthèse des vitamines et les réactions enzymatiques. La flore intestinale participe d'ailleurs directement au processus de détoxification. Elle joue par exemple un rôle central dans l'élimination des hormones stéroïdiennes ou encore du cholestérol. Elle complète aussi à merveille l'action du foie dans l'élimination des xénobiotiques, en particulier de certains médicaments.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des cures détox
Marie-Laure André et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S