

Christopher Vasey

MANUEL DE DÉTOXICATION

Santé et vitalité par l'élimination des toxines

Préface du
Docteur Philippe-Gaston Besson

Avant-propos de
Robert Masson



Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, 2019

Gérez votre équilibre acido-basique, 2017

Mon alimentation santé facile : acido-basique, 2017

Sucre et santé, 2017

Prévenir et vaincre la grippe, 2017

Les Cures de santé, 2017

Je déttoxique mon foie, c'est parti !, 2016

L'Équilibre acido-basique, 2016

Compresses et cataplasmes, 2016

Se libérer de la constipation, 2015

Déttox, 2015

Alternatives naturelles aux antibiotiques, 2014

Quand le corps a soif, 2014

Manuel de déttoxication, 2014

Les Anti-inflammatoires naturels, 2013

La Cure de petit-lait, 2013

Les Compléments alimentaires naturels, 2012

Petit traité de naturopathie, 2011

Déttoxication optimale, 2011

Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine, 2009

La Fièvre, une amie à respecter, 2008

Catalogue gratuit sur simple demande

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

couverture | Éditions Jouvence

image de couverture | Adobe Stock : © nenetus

maquette, mise en pages et schémas | Stéphanie Roze & Éditions Jouvence

© Éditions Jouvence, 2014

© Éditions Jouvence pour la présente édition, 2019

ISBN : 978-2-88953-162-2

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface	11
Avant-propos	15
Préambule	17

Première partie : Le drainage des toxines

I - Les drainages	20
1. Intoxination et intoxication	21
L' intoxication	21
L' intoxication	25
2. Comment les déchets rendent-ils malade?	31
3. La maladie est due à une altération du terrain	35
Citations	38
4. Notre organisme travaille sa santé en se purifiant..	39
5. Soigner, c' est purifier	45
6. La pratique des drainages	47
II - Les émonctoires	51
1. L' émonctoire intestinal	51
L' intestin grêle	51
Le côlon	56
<i>La fonction digestive</i>	57
<i>La fonction d' élimination</i>	58

Signes d'un bon et d'un mauvais fonctionnement intestinal	59
<i>Fréquence des éliminations.</i>	59
<i>La vitesse du travail intestinal</i>	59
<i>La couleur — la consistance.</i>	60
<i>Les gaz intestinaux</i>	60
<i>Le ventre proéminent</i>	61
Les draineurs intestinaux	61
Mode d'action mécanique	63
Mode d'action chimique	64
Mode d'action osmotique	64
Les draineurs à mode d'action mécanique	64
Les aliments laxatifs	64
Les lavements	69
La cure d'eau	74
Les draineurs à mode d'action chimique:	
les plantes médicinales	74
Les draineurs à mode d'action osmotique	79
Autres draineurs naturels	80
 2. L'émonctoire hépatique et biliaire	 82
Le foie.	82
Les voies biliaires	85
Signes d'un bon et d'un mauvais fonctionnement hépato-biliaire.	87
Les draineurs hépatiques et biliaires	88
Les fruits et les légumes	89
Les plantes médicinales	91
Autres draineurs naturels	94
 3. L'émonctoire rénal	 97
Signes d'un bon et d'un mauvais fonctionnement rénal	100
Les draineurs rénaux	101
Fruits et légumes	102
Les plantes médicinales	104

Autres draineurs naturels.....	108
4. L'émonctoire cutané	111
L'hypoderme.....	111
Le derme	112
<i>Les glandes sudoripares.....</i>	<i>112</i>
<i>Signes d'un bon et d'un mauvais</i>	
<i>fonctionnement des glandes sudoripares.....</i>	<i>113</i>
<i>Les glandes sébacées</i>	<i>113</i>
<i>Signes d'un bon et d'un mauvais</i>	
<i>fonctionnement des glandes sébacées.....</i>	<i>113</i>
L'épiderme	114
<i>Signes d'un bon et d'un mauvais</i>	
<i>fonctionnement de l'épiderme</i>	<i>114</i>
La peau est un organe vasculaire.....	114
La peau est un organe contractile.....	115
La peau est un organe nerveux	116
Les draineurs cutanés	117
Friction sèche	117
L'exercice physique.....	118
Le bain chaud.....	119
Le sauna	119
Le bain de vapeur.....	120
Le bain d'air chaud à domicile.....	121
Les enveloppements chauds	122
Le bain de soleil	122
Le massage roulé.....	123
Fruits et légumes.....	123
Les plantes médicinales	124
5. L'émonctoire pulmonaire.....	126
Signes d'un bon et d'un mauvais fonctionnement. ...	129
Les draineurs pulmonaires.....	130
Expectoration volontaire	130
Inverser la position du corps.....	130

L'essoufflement	131
Les plantes médicinales	132
Autres draineurs naturels.....	136
III - Drainages spéciaux	137
1. Le drainage auriculaire.....	137
Anatomie de l'oreille.....	137
Les bougies d'oreilles des Indiens Hopi.....	139
2. Le système lymphatique	141
3. Drainage du système lymphatique	143
Le jeûne sec.....	143
Le massage Vodder (ou massage de drainage lymphatique)	143
Le massage des zones réflexes aux pieds	144
4. Le drainage des acides.....	144
Particularité des toxines acides	145
Les compléments basiques.....	146
5. Le drainage par le bain de bouche à l'huile.....	148
Mode d'action	148
Pratique de la cure.....	150
IV - Les dérivations	152
1. Les différents types de déchets	152
Les cristaux.....	154
Les colles	155
2. La pratique des dérivations	158

Seconde partie :

Le désincrustage des déchets profonds

I - Le désincrustage	164
1. Déchets circulants et déchets imprégnés.....	164
Les déchets circulants	164
Les déchets non circulants ou imprégnés	165

2. Les crises curatives.....	168
II - Les techniques de désincrustage	172
1. Le jeûne	172
Comment faire un jeûne?	175
2. Les diètes	181
Les régimes restrictifs	183
Les monodiètes.....	188
3. Diètes et crises curatives.....	191
Que se passe-t-il pendant une diète?.....	191
<i>Les crises curatives bénéfiques</i>	193
<i>L' état de bien-être</i>	194
<i>Les crises curatives destructrices</i>	195
Jusqu' à quand faut-il poursuivre la diète?.....	196
4. La cure d' eau distillée	198
Procédé	200
Mode d' action	200
Contre-indications.....	201
Les eaux faiblement minéralisées	202
5. L' effort physique intense.....	204
6. Le bain hyperthermique.....	205
Procédé	205
Mode d' action	206
7. Les cataplasmes d' argile	210
Comment faire un cataplasme d' argile?	211
<i>Préparation de la pâte.</i>	211
<i>Application du cataplasme</i>	211
<i>Cataplasme chaud ou froid?</i>	212
<i>Durée de l' application</i>	213
<i>Cadence</i>	213
<i>Durée du traitement</i>	214
<i>Usage interne de l' argile.</i>	214
8. Les cataplasmes de feuilles de chou	215
Conclusion	217
Annexes	219

Annexe 1	219
Notice sur l'usage des plantes médicinales	219
Les tisanes	219
Les gélules	220
Les teintures-mère	220
Les huiles essentielles	221
Dosage	222
Intolérance et contre-indication	223
Une seule plante ou un mélange de plantes?	223
Annexe 2	225
Massage des zones réflexes plantaires	225
Annexe 3	229
Désintoxication des toxicomanes et cures de drainage.....	229
L'intoxication	229
Quelle solution à l'intoxication?.....	231
Le drainage par hypervitaminisation	232
Annexe 4	235
Cure d'amaigrissement et détoxication.....	235
Bibliographie	239
Index des draineurs et des techniques	245

Préface

Parler de détoxification, c'est implicitement parler d'intoxication !... Jusqu'au début de l'ère industrielle, l'homme n'était principalement confronté qu'aux agressions naturelles de son milieu extérieur. Fruits toxiques, champignons vénéneux, plantes allergisantes, animaux venimeux, microbes divers étaient alors ses ennemis les plus redoutables.

Plus nous avançons dans notre époque, et ce depuis le début du XIX^e siècle, plus notre organisme se trouve agressé. Nous subissons, par la multiplication des agents chimiques qui nous entourent, les conséquences du progrès.

On peut distinguer en fait deux types d'agressions :

D'une part celui lié au mode de vie de l'individu qui s'intoxique par un comportement alimentaire erroné : fumier chimique, les déchets de nitrates, d'insecticides ou d'herbicides dans les aliments, les déséquilibres en hormones dans les viandes, alimentation trop riche en graisses saturées, en protéines animales, en produits raffinés, et en sucre ; et par les diverses drogues qui lui deviennent peu à peu indispensables pour compenser son mal-être croissant : alcool, tabac, médicaments sédatifs, et somnifères... Enfin, par la sédentarité et le manque d'oxydation des déchets du métabolisme cellulaire, il s'intoxine (on pourrait dire : s'auto-intoxique) en ne permettant pas une élimination convenable de ses déchets toxiques d'origine interne.

D'autre part celui lié au milieu de vie de l'individu, et il est clair que le citadin vivant en milieu urbain se trouve, de manière plus insidieuse, exposé à un environnement hostile : pollution

de l'eau et des eaux souterraines, émissions de fumées, de gaz d'échappements, de poussières et de bruit, jusqu'au danger de contamination radioactive. Le calme, la fraîcheur et le silence y sont devenus rares.

L'homme se trouve donc quotidiennement perturbé dans son équilibre biologique par ses habitudes de vie, et par l'invasion chimique de son environnement qui ne cesse de s'accroître. Et il serait illusoire de penser que cela puisse changer. Une tentative visant à vouloir recréer les conditions de vie du passé est obsolète ! Il faut comprendre le progrès et accepter ses conséquences.

La progression dans la connaissance du monde matériel s'est déroulée d'une manière trop rapide de sorte que l'homme n'a pas eu le temps de progresser parallèlement dans la connaissance des mondes spirituels, seule connaissance qui aurait pu lui donner les moyens de mieux gérer son avancée dans le monde de la matière et de ses lois, et qui lui aurait donné le contrepoids nécessaire à cette descente dans la matière.

Ainsi, l'homme moderne se trouve-t-il confronté à une double nécessité :

- compenser en conscience l'impact nocif sur son organisme de son mode de vie et de son milieu de vie, rançon de cette époque technique ;
- trouver son chemin vers l'esprit en fonction des aspirations intérieures qui lui sont propres.

Ce faisant, il pourra renforcer ses moyens de défense.

Comment renforcer les moyens de défense de l'organisme ? C'est la première question fondamentale d'une approche étiologique de la maladie. Il est bon d'alerter, de sensibiliser l'opinion publique sur les méfaits des facteurs de fragilisation de l'organisme aboutissant à la maladie, mais il est indispensable de donner les moyens de lutter contre ces méfaits.

On voit donc apparaître une double polarité, une double tâche pour l'homme moderne :

Conscient des premières nuisances, l'être humain peut y remédier en partie par son attitude extérieure. Il lui est possible de modifier son alimentation, le choix des aliments et de leur provenance, leur quantité et leur qualité. Il peut également prendre sa responsabilité quant aux mauvaises habitudes qui le lient aux divers toxiques: tabac, alcool, café, médicaments de confort. Il peut enfin éviter la sédentarité et s'oxygéner régulièrement en pratiquant un minimum d'exercice physique. Ainsi il lui sera possible de donner à son organisme une compensation à l'agression toxique croissante. Mais cela n'est souvent plus suffisant, surtout en zone urbaine, car actuellement la charge toxique y est telle qu'elle est génératrice de nombreuses maladies, et c'est là que prennent leur place les techniques de détoxification corporelles, en complément d'une réforme consciente de l'alimentation. Le livre de Christopher Vasey en présente un large éventail. Elles concernent autant l'homme sain que l'homme malade, car leur rôle préventif est indéniable. L'essentiel de la démarche consiste à renforcer la fonction des organes éliminateurs: rein, foie, intestin, poumon, peau, par l'emploi d'éléments qui les stimulent spécifiquement. Des techniques de nettoyage profond s'adressent ensuite aux déchets qui se sont accumulés et incrustés dans les tissus de l'organisme et qui contribuent à en perturber le fonctionnement normal et harmonieux.

Le second type de nuisance est plus difficile à compenser. La pollution de l'environnement est en fait le reflet extérieur de la pollution du Moi de l'être humain. Nous avons dans notre environnement le reflet de l'état de notre Moi!... Ce n'est qu'en commençant à agir individuellement sur lui pour le renforcer qu'un changement extérieur commencera à se manifester. Il est inutile de vouloir changer le monde et les autres, commencer à vouloir se changer soi-même est faire preuve de sagesse. Il est préférable de commencer par essayer de gérer ce qui peut l'être.

Il est certes illusoire de répéter que, pour lutter contre les maladies de civilisation, il faut réduire la consommation de tabac, d'alcool, de café, qu'il faut diminuer les graisses animales, le sucre, les farines raffinées et la viande, qu'il faut faire régulièrement de l'exercice physique, qu'il ne faut plus utiliser autant d'engrais chimiques, de pesticides, d'herbicides toxiques, de colorants, de conservateurs, et d'additifs divers...

L'être humain apparaît dans ses actes comme celui qui est à l'origine de cette pollution, et par la même occasion, celui qui en est la victime expiatoire... Dans sa volonté de changement, l'homme doit d'abord prendre conscience de sa responsabilité individuelle en temps que porteur d'une conscience au sein du groupe.

D^r Philippe-Gaston BESSON

Vice-Président

Association médicale Kousmine

Avant-propos

Ce manuel est incontestablement à ce jour ce qui a été écrit de plus complet sur les procédés de détoxication et détoxination. Précieux pour le naturopathe et pour le naturothérapeute, il classe et hiérarchise les méthodes permettant de lutter contre la toxilymphémie, c'est-à-dire l'accumulation progressive des toxiques exogènes, des toxines, catabolites, métabolites intermédiaires toxiques, débris cellulaires dans le sang, la lymphe circulante et les liquides extra- et intracellulaires.

Cette toxilymphémie étant la base essentielle de nos maladies.

Message d'espoir pour le grand public qui comprendra la responsabilité du mode de vie dans la genèse de nos maladies et l'absence de fatalité, mais aussi incitation à la prudence vis-à-vis de certaines « guérisons ».

Par exemple ces eczémas, ces psoriasis très améliorés ou « guéris » par des pommades génératrices de cécité, épilepsie, cardiopathie, asthme, tumeur, etc.

Ces leucorrhées, peu ou pas infectieuses, « remplacées » par une mastose, un fibrome, la stérilité, un asthme, l'angor ou la déprime à la suite d'un traitement local très efficace...

Cet épistaxis parfaitement cautérisé suivi rapidement par un parkinson.

Ces hémorroïdes par trop saignantes « rapidement asséchées », suivies d'un ictus cérébral foudroyant.

Etc., etc.

Le public et le praticien comprendront que « guérir » une « maladie soupape », c'est faire ce que Jean Rostand appelait de la mauvaise vie...

Certaines maladies sont protectrices de la vie et doivent guérir par la suppression des causes ainsi que le démontre l'auteur.

Bref, ce livre fait appel à l'intelligence psychosomatique d'autoguérison, explicite les techniques la favorisant ; il est véritablement naturopathique dans son esprit et pratique dans son utilisation. Il comble heureusement une lacune et arrive à son heure.

Robert MASSON

Ex-chargé d'enseignement à la Faculté de médecine de Paris XII

Département naturothérapie

Directeur à l'enseignement de l'Institut de naturopathie de Paris