

CHRISTOPHER VASEY

*Mon grand guide de*  
**NATUROPATHIE**

JouVence

### **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*Entretenir son immunité pour se prémunir des virus*

*Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé*

*Je mange sainement au quotidien, c'est parti !*

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

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

*Je mange moins de sel, c'est parti !*

*Petit traité de naturopathie*

*Mon alimentation santé facile : Acido-basique*

*Sucre et Santé*

*Compresses et cataplasmes*

*Spécial déttox*

*Se libérer de la constipation*

*L'Équilibre acido-basique*

*Manuel de déttoxication*

*Gérez votre équilibre acido-basique*

### **Éditions Jouvence**

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

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

Une grande partie du contenu de cet ouvrage a déjà fait l'objet de plusieurs publications (listées en fin d'ouvrage). En effet, *Mon grand guide de naturopathie* est la synthèse du travail solide de notre expert Christopher Vasey, auteur depuis près de 35 ans aux Éditions Jouvence. Des mises à jour ont également été apportées à ces contenus.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN: 978-2-88953-746-4

Couverture: Claire Méraud

Mise en page intérieure: SIR

Schémas et illustrations intérieures: © Éditions Jouvence,

sauf pages 400, 424, 438 : Rosalie Vasey

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

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	9
--------------------	---

## **Partie 1.**

### **Les grands principes naturopathiques pour rester en bonne santé**

<b>Chapitre 1. Un terrain équilibré .....</b>	<b>15</b>
Qu'est-ce que le terrain? .....	16
Les maladies de surcharge .....	19
Comment les déchets rendent-ils malade? .....	27
La maladie est due à une altération du terrain .....	29
Notre organisme travaille sa santé en se purifiant .....	32
Les différentes étapes de la maladie .....	33
Les maladies de carence .....	37
<b>Chapitre 2. Une alimentation saine .....</b>	<b>49</b>
La dénaturation des aliments .....	49
Comment manger sainement? .....	51
Manger complet .....	53
Manger bio .....	64
Six autres conseils pour manger sainement .....	72
<b>Chapitre 3. Une bonne hydratation .....</b>	<b>87</b>
Le cycle de l'eau dans le corps .....	88
Les méfaits de la déshydratation .....	96
Que boire? .....	98
Les besoins en eau du corps .....	105

<b>Chapitre 4. Un juste équilibre acido-basique</b> .....	109
Qu'est ce que l'équilibre acido-basique? .....	109
Le rôle fondamental de l'alimentation.....	115
La faiblesse métabolique face aux acides .....	115
Les trois grands groupes d'aliments.....	117
Les mélanges de minéraux basiques .....	127
<b>Chapitre 5. Une détoxification de l'organisme</b> .....	131
Soigner, c'est purifier .....	131
La pratique des drainages .....	132
Le foie.....	135
Les intestins .....	144
Les reins .....	154
La peau .....	161
Les poumons.....	168
Les diètes.....	174

## **Partie 2.**

### **Les remèdes incontournables de la pharmacie familiale naturelle**

<b>Chapitre 6. Les compresses et cataplasmes</b> .....	183
Que sont les compresses et les cataplasmes et comment les utilise-t-on? .....	184
Les actions des compresses et des cataplasmes.....	185
La pratique des compresses et cataplasmes .....	191
<b>Chapitre 7. Les anti-inflammatoires naturels</b> .....	225
Les plantes médicinales anti-inflammatoires.....	226
Les compléments alimentaires à action anti-inflammatoire.....	238
<b>Chapitre 8. Les antibiotiques naturels</b> .....	249
Mode d'action des antibiotiques naturels.....	250
Les teintures-mères (TM).....	252
Les huiles essentielles (HE).....	252
Les 11 antibiotiques naturels sélectionnés.....	256
Les traitements aux antibiotiques naturels .....	264

<b>Chapitre 9. Les compléments alimentaires naturels</b> .....	283
La pratique des cures .....	285
La levure de bière.....	286
L'huile de foie de flétan.....	294
La spiruline.....	297
Les algues marines .....	303
Le pollen .....	308

### **Partie 3.**

#### **Des solutions spécifiques de guérison**

<b>Chapitre 10. En cas de baisse d'immunité</b> (infections, grippe et autres virus...)	317
Qu'est-ce que le système immunitaire? .....	318
Comment renforcer son système immunitaire? .....	323
<b>Chapitre 11. En cas de fièvre</b> .....	347
Hygiène du malade .....	348
Contrôle de la fièvre et hydrothérapie .....	351
Alimentation et fièvre.....	355
Nécessité d'adapter les traitements.....	360
<b>Chapitre 12. En cas de défaillance de la flore intestinale</b> .....	361
Comment reconstruire sa flore intestinale? .....	362
Bien nourrir les germes de fermentation : les prébiotiques .....	362
Apport de germes de fermentation : les probiotiques .....	371
<b>Chapitre 13. En cas de constipation</b> .....	385
Le ballast .....	387
Aliments-remèdes riches en fibres.....	388
L'eau et la constipation .....	391
Le foie et la constipation.....	396
Muscles et constipation .....	400

<b>Chapitre 14. En cas de dépendance au sucre, diabète et hypoglycémie réactionnelle .....</b>	<b>407</b>
Supprimer les mauvais sucres .....	408
Consommer des bons sucres .....	415
Des protéines pour allonger la courbe glycémique .....	420
<b>Chapitre 15. En cas d'affaiblissement du système lymphatique ....</b>	<b>423</b>
L'exercice physique .....	425
Les plantes médicinales .....	429
Le drainage lymphatique .....	434
La réflexologie plantaire .....	437
<b>Conclusion.....</b>	<b>441</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>443</b>

# AVANT-PROPOS

Pour beaucoup de gens, la naturopathie ne se distingue de la médecine allopathique que par les remèdes qu'elle emploie : ceux-ci sont naturels (plantes médicinales, hydrothérapie, etc.) plutôt que « chimiques ». En réalité, il y a encore une différence de taille entre les deux : la naturopathie a une conception de la maladie tout autre que celle de l'allopathie.

Elle ne se contente donc pas de faire la même chose, mais avec d'autres moyens ; au contraire, elle fait autre chose avec des moyens dissemblables. Les buts thérapeutiques qu'elle cherche à atteindre sont en effet régis par une tout autre logique. Quelle est celle-ci ?

En naturopathie, l'important n'est pas ce qui se trouve en surface, comme les symptômes visibles de la maladie, mais ce qui se cache en profondeur : l'environnement dans lequel les cellules et les organes se trouvent, autrement dit le terrain.

La thérapie ne consiste donc pas à donner des remèdes pour faire disparaître les symptômes et soulager le malade, mais à agir sur le terrain qui a rendu le corps malade – par les toxines qui s'y sont accumulées et les carences en vitamines et autres nutriments qui s'y sont manifestées. Dans ce sens, la naturopathie est une médecine causale, elle agit sur les causes et non sur les effets, puisque les effets disparaîtront en supprimant la cause.

La naturopathie a aussi pour caractéristique de n'utiliser que des techniques et des produits naturels pour aider à retrouver la santé et à la conserver. Les moyens doux et non nocifs qu'elle emploie sont les plantes médicinales, les diètes, l'alimentation saine, l'hydrothérapie, l'exercice physique, la respiration, la réflexologie, etc.

Le but de ce livre est de présenter la naturopathie dans ses aspects théoriques et pratiques. L'accent est mis sur la pratique, car c'est le meilleur moyen pour découvrir toute la valeur de cette approche.

La première partie explique les grands principes naturopathiques à respecter pour être en bonne santé, à savoir l'importance d'un terrain sain, d'une alimentation et d'une hydratation correctes, le rôle fondamental de l'équilibre acido-basique et de la détoxification de l'organisme.

La deuxième partie présente les remèdes naturels incontournables de toute pharmacie familiale : les compresses et les cataplasmes, les anti-inflammatoires naturels, les plantes aux vertus antibiotiques et antivirales, et les compléments alimentaires naturels.

La troisième partie donne des solutions spécifiques de guérison pour diverses maladies, dont les maladies digestives, circulatoires, infectieuses... sans oublier la fièvre, la dépendance au sucre et les défaillances de la flore intestinale.

En mettant en pratique ce qui est exposé dans ce livre, le lecteur découvrira de nombreuses aides pour retrouver la santé, mais également pour travailler activement à la préserver.

### **Avertissement de l'auteur et de l'éditeur**

L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou mal adaptée des informations contenues dans cet ouvrage. Gardez à l'esprit que les conseils thérapeutiques décrits ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer.

## *Partie 1*

# **LES GRANDS PRINCIPES NATUROPATHIQUES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ**

Cette première partie donne les bases nécessaires à la compréhension et à la pratique de la naturopathie. La notion de terrain y est tout spécialement mise en avant, car c'est de la qualité de celui-ci que dépend la santé ; qualité qui dépend à son tour de ce que nous mangeons, de la quantité de liquide que nous buvons, de la manière dont nous éliminons les toxines et de l'équilibre acido-basique qui en résulte. Ces quatre facteurs seront abordés en détail, car ils sont autant de moyens d'obtenir un terrain sain et résistant et, par là, de retrouver la santé.

Un environnement aux caractéristiques précises est nécessaire à chaque être vivant pour qu'il puisse y vivre et s'y développer.

Ainsi, le sol dont une plante a besoin doit être calcaire ou argileux, humide ou sec, acide ou alcalin, humifère ou non, etc. Une plante poussant dans un sol qui correspond à ses besoins croît avec vigueur, plantée dans un sol aux caractéristiques contraires, elle dépérit et meurt.

Les animaux sont aussi dépendants de leur environnement. Les ours blancs, par exemple, se plaisent dans les régions froides du Grand Nord, mais déclinent si on les amène trop au sud. Les poissons prospèrent bien dans l'eau, mais meurent rapidement à l'air libre.

Le corps de l'être humain, lui, a besoin d'un environnement lui offrant de l'air et de l'eau purs, un sol non pollué, suffisamment de soleil, une grande variété alimentaire, des températures modérées, etc.

Ce qui est vrai pour le corps humain dans son entier l'est aussi pour la plus petite unité de vie de l'organisme, c'est-à-dire la cellule. **Les cellules aussi ont besoin d'un environnement qui leur convient pour fonctionner correctement et, entre autres, pour être capable de résister aux agressions microbiennes.** Cet environnement, en ce qui concerne les cellules du corps humain, est ce que l'on appelle **le terrain**.

Quel est donc cet élément qui est à la base de notre santé et qui occupe une place si importante en médecine naturelle? Cet élément dont on doit améliorer le plus possible la qualité pour se protéger efficacement contre les infections.

## QU'EST-CE QUE LE TERRAIN ?

Le terrain est l'environnement dans lequel se trouvent les cellules, et cet environnement est liquide. Ce liquide représente 70 % du poids du corps et est constitué de quatre liquides de genres différents se trouvant de plus en plus en profondeur du corps :

- **le sang**, qui circule dans les vaisseaux sanguins et irrigue les tissus. Il représente 5 % du poids du corps ;
- **le sérum extracellulaire**. Il est localisé à l'extérieur des cellules (extra = extérieur). Il est aussi appelé liquide interstitiel parce qu'il remplit les interstices (espaces libres) qui se trouvent entre les cellules ;
- **la lymphe**, elle, est un liquide blanchâtre qui circule dans les vaisseaux lymphatiques. À eux deux, la lymphe et le liquide extracellulaire représentent 15 % du poids du corps ;
- **le liquide intracellulaire** est à l'intérieur des cellules (intra = dedans). Les cellules humaines sont de dimensions très réduites, mais leurs espaces intérieurs, en s'additionnant, n'en finissent pas moins par constituer un grand volume capable de contenir beaucoup de liquide. Le sérum intracellulaire représente en effet 50 % du poids du corps.

*Les 3 compartiments ou étages corporels*

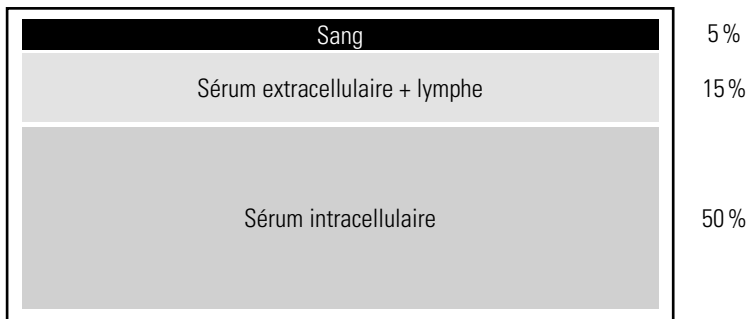


FIGURE 1  
LES QUATRE LIQUIDES FORMANT LE TERRAIN

Nos cellules sont donc remplies par du liquide (le sérum intracellulaire) et extérieurement entourées d'autres liquides : le sérum extracellulaire et (indirectement) par la lymphe et le sang. Ensemble, ces liquides sont comme un océan dans lequel baignent les cellules.

**La dépendance des cellules à ces liquides – donc au terrain – est totale.** Ne pouvant pas se déplacer vers l'extérieur du corps pour chercher l'oxygène et les substances nutritives dont elles ont besoin, les cellules les reçoivent par l'intermédiaire des liquides organiques. D'abord, par le sang qui s'en charge au niveau des poumons et du tube digestif, puis par le sérum extracellulaire qui les conduit jusqu'aux cellules. Et finalement, par le sérum intracellulaire qui les mène jusqu'aux organes de la cellule (les organites) et à son noyau.

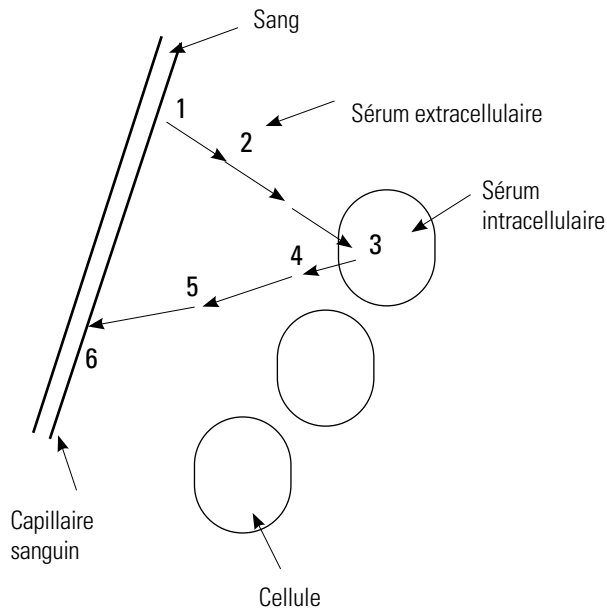


FIGURE 2  
ASSIMILATION ET DÉASSIMILATION CELLULAIRE

1. L'oxygène et les nutriments transportés par le sang traversent les parois des capillaires et pénètrent dans le sérum extracellulaire.
2. Ils sont transportés par ce dernier jusqu'aux abords de la cellule.
3. Ils pénètrent dans la cellule en traversant sa membrane.
4. Le  $\text{CO}_2$  et les toxines quittent le sérum intracellulaire.
5. Le sérum extracellulaire les transporte jusqu'aux capillaires.
6. Le sang les emporte vers les émonctoires.

Les cellules sont aussi étroitement dépendantes des liquides organiques pour l'élimination des toxines qu'elles produisent. Les cellules sont en effet incapables de se déplacer pour les déverser vers l'extérieur du corps. Les toxines, c'est-à-dire les déchets et résidus issus des métabolismes, sont donc conduites hors des cellules par le liquide intracellulaire, puis transportées par le liquide extracellulaire et la lymphe jusqu'au sang. Celui-ci les amène alors aux émonctoires (le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons) qui les rejettent vers l'extérieur.

**Le rôle de transporteur que remplissent les liquides organiques ne se limite pas à déplacer des toxines et des nutriments, mais également des hormones, des lymphocytes, des enzymes, etc.**



#### **BON À SAVOIR**

Grâce aux liquides organiques qui le composent, le terrain est donc, pour les cellules, en même temps un lieu de séjour, un milieu nourricier, une voie d'élimination des toxines et un élément de liaison qui rend possibles les échanges nécessaires entre les cellules.

### **Il existe une composition idéale du terrain pour la santé**

La composition des liquides organiques n'est pas définitivement établie, elle n'est pas quelque chose d'immuable. De nombreux facteurs la modifient : les aliments consommés, la prise d'excitants (café, thé, tabac, alcool...), la sédentarité, le stress, le manque de sommeil, les drogues, les médicaments...

Plus ces modifications sont nombreuses et grandes, plus les conditions de vie que le terrain offre désormais aux cellules se détériorent.

**Il existe en effet une composition idéale des liquides organiques qui offre aux cellules les meilleures conditions de survie et de fonctionnement. Lorsque les liquides possèdent cette composition, le corps est en pleine santé et dispose d'une forte vitalité. Il résulte de cela**

**que tout changement qualitatif trop important de cette composition conduit à la dégradation du terrain et, ainsi, à des perturbations fonctionnelles et à la maladie.**

Deux sortes de modifications sont possibles :

- soit une présence **en excès** de certaines substances (toxines, poisons...), ce qui conduit à des **maladies de surcharge** ;
- soit **un manque** de certaines substances (vitamine, minéraux...), ce qui engendre des **maladies de carence**.

Ces deux types de dégradation du terrain peuvent coexister. Le terrain sera alors à la fois surchargé de toxines et carencé en nutriments, quelque chose qui est assez courant de nos jours.



#### **BON À SAVOIR**

Par maladie de surcharge, il ne faut pas comprendre surcharge en graisses et prise de poids, mais maladie par surcharge du terrain en toxines et poisons. Une telle chose peut avoir lieu sans qu'il y ait une augmentation de poids.

## **LES MALADIES DE SURCHARGE**

La médecine naturelle affirme que la cause principale des maladies est la présence de substances indésirables dans l'organisme. Cette conception découle de l'observation et peut être vérifiée par chacun.

Les personnes souffrant de maladies respiratoires se mouchent, toussent ou expectorent pour se débarrasser de substances qui encombrant leurs alvéoles (asthme), leurs bronches (bronchites), leur gorge (toux), leurs sinus (sinusite) ou leur nez (rhume).

Les articulations des rhumatisants sont enflammées, bloquées et déformées par la présence de « cristaux ».

Tous les problèmes de peau sont dus au rejet, soit de substances acides par les glandes sudoripares (eczéma sec, crevasses), soit de déchets colloïdaux par les glandes sébacées (acné, furoncles, peau grasse, eczéma suintant).

C'est la présence de substances alimentaires en excès au niveau de l'estomac et des intestins qui provoque les régurgitations, les indigestions, les nausées, les vomissements ou les diarrhées ; ou lorsque ces substances sont irritantes ou fermentent et putréfient : l'inflammation des muqueuses digestives (gastrite, entérite, colite), la production de gaz (aérophagie, ballonnements).

Tout l'éventail des maladies cardio-vasculaires, dont trois personnes sur cinq décèdent de nos jours, est dû à la présence de substances excédentaires (cholestérol, acide gras) qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux (artériosclérose), enflamment les parois (phlébite, artérite), les déforment (varices) et les bouchent (infarctus, attaque cérébrale, embolie).

Dans les maladies rénales, les substances incriminées sont des déchets protéiques ; dans l'obésité : la graisse ; dans le diabète : le sucre ; dans le cancer : les substances cancérigènes ; dans les allergies : les allergènes ; dans les ulcères d'estomac : les acides ; dans la goutte : l'acide urique, etc. L'action nocive sur notre corps de toutes ces substances doit nous pousser à nous préoccuper de leur provenance !

L'engrassement de notre organisme par des substances indésirables résulte soit d'une accumulation de toxines (intoxination), soit de la pénétration de substances toxiques, de poisons (intoxication).

### *L'intoxination*

Les toxines sont des déchets et des résidus issus des métabolismes. La présence de petites quantités de toxines dans nos tissus est parfaitement normale, car, par son fonctionnement même, l'organisme produit des déchets. Il est d'ailleurs équipé pour se débarrasser de ceux-ci. Le corps possède cinq organes qui filtrent le sang, en extraient les toxines et les rejettent à l'extérieur. Il s'agit du foie, des intestins, des reins, des poumons et de la peau.

Une partie des toxines présentes dans le corps proviennent de l'usure des tissus eux-mêmes. Journallement, le corps doit éliminer des débris de cellules usées, des cadavres de globules rouges, des minéraux usés, etc. La grande partie des toxines, cependant, provient de la dégradation des substances alimentaires par le corps. Les protéines, par exemple, une fois

dégradées donnent de l'urée, de l'acide urique; la combustion du glucose produit de l'acide lactique et du gaz carbonique, les graisses mal transformées: des acides cétoniques.

Ces différentes toxines sont parfaitement bien supportées par l'organisme tant que leur présence ne dépasse par un certain seuil. Mais, une fois ce seuil de tolérance dépassé, ces substances représentent un véritable danger pour le corps. Elles agissent comme du poison sur les tissus et les organes et, par leur présence en excès, gênent le fonctionnement normal du corps: elles «grippent» ou «encrassent» les rouages du «moteur organique».

La source principale des toxines étant les aliments, on voit toute l'importance qu'il y a à adapter ce que nous consommons à nos capacités organiques. Car même les aliments naturels et sains consommés en excès peuvent être une source d'intoxination.

Tant que nos aliments sont adaptés à nos capacités digestives, combustives et éliminatrices – ce sont les trois facteurs à prendre en considération – il n'y aura pas d'accumulation indésirable de toxines, accumulation génératrice de maladies<sup>1</sup>.

Par contre, sitôt que nous mangeons plus que nous brûlons, c'est-à-dire plus que ce que notre organisme a besoin pour fonctionner, notre corps se trouve en présence de substances dont il ne saura que faire. La suralimentation ne conduit pas seulement à l'obésité comme on le croit généralement. L'accumulation de graisses n'est qu'un aspect de la suralimentation. Il y a aussi possibilité d'accumulation de toxines, sans prise de poids notable. L'intoxination est d'ailleurs de loin plus dangereuse que l'obésité. Dans l'obésité, les substances excédentaires sont stockées sous forme de graisses; dans l'intoxination sous forme de toxines, qui comme leur nom l'indique ont une certaine toxicité sur le corps.

L'état d'intoxination est vite atteint de nos jours, car nous mangeons beaucoup trop.

Une disproportion, dans le sens d'une exagération, entre la quantité d'aliments consommés et la quantité d'aliments que notre tube digestif est capable de transformer est aussi une source d'intoxination. En effet,

---

1. Du même auteur, *Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine*, Éditions Jouvence, 2009.

les aliments mal transformés ont tendance à fermenter ou putréfier. Les substances qui naissent de ces fermentations et putréfactions, comme l'acide pyruvique, les scatols, indols, phénols, ptomaïnes... sont des poisons violents.

Lorsque la production de déchets excède les possibilités éliminatrices du corps, les toxines s'accumuleront dans les tissus et prépareront le lit aux maladies futures. C'est avec des chiffres que l'on peut le mieux se rendre compte de l'importance d'une élimination insuffisante: les reins devraient éliminer 25 à 30 grammes d'urée en 24 heures. S'ils n'en éliminent que 20 grammes, cela représente une rétention de 5 grammes par jour, soit 150 grammes par mois! Si les reins éliminent seulement 12 grammes de sel (NaCl) en 24 heures au lieu des 15 grammes ou plus qui sont absorbés chaque jour dans la nourriture, il y a rétention de 3 grammes par jour, soit 90 grammes en un mois!

Évidemment, ces chiffres ne représentent pas la vérité absolue, puisque les déchets s'éliminent par plusieurs portes de sortie, mais il permettent tout de même de se faire une idée de la vitesse avec laquelle l'intoxication peut se faire.

Si de nos jours des quantités excessives d'aliments sont consommées, cela s'explique entre autres par le fait que les aliments sont privés de leurs éléments vitaux par les multiples procédés de raffinage qu'ils subissent. Aujourd'hui, il faut donc consommer plus d'aliments pour couvrir les besoins quotidiens en vitamines, minéraux et oligo-éléments que dans le passé.

Cela est à nouveau une source d'intoxication. Car en mangeant plus, nous introduisons dans notre alimentation toutes sortes de «faux aliments» produits par l'industrie alimentaire, mais qui en réalité ne figurent pas dans les aliments qui sont prévus par la nature pour notre corps. Ils seront donc moins bien métabolisés et il en résultera une production accrue de déchets.

Il s'agit, par exemple, de toutes les boissons industrielles et de toutes les sucreries offertes sous de multiples aspects.

Le stress, en perturbant toutes les fonctions organiques, contribue aussi beaucoup à créer un état d'intoxication. L'hyperfonctionnement des facultés motrices, nerveuses et cérébrales ravit, la plupart du temps pour une agitation stérile, une grande partie de l'énergie nécessaire aux organes

digestifs et éliminateurs. Le taux de toxines augmente donc rapidement, d'autant plus vite qu'une personne stressée ne fait généralement pas l'effort de manger correctement, mais utilise au contraire pour se stimuler de nombreux produits intoxicants (sucreries, viande, tabac, café, alcool).

### Les toxines

Les noms de certaines toxines sont bien connus parce que le taux de celles-ci est recherché lors d'analyses de sang ou d'urine. Les noms d'autres ne sont pas familiers du public, bien qu'elles contribuent également à l'intoxication du corps. Les toxines présentées ci-dessous le sont en fonction de leur origine.

#### ***TOXINES D'ORIGINE PROTÉIQUE***

##### **L'acide urique**

L'acide urique est la forme sous laquelle les purines, une substance protéique contenue dans nos cellules et dans certains aliments (viande, café, soja...), sont transformées pour être éliminées hors de l'organisme.

##### **L'urée – l'acide phosphorique – l'acide sulfurique**

Ces trois toxines résultent de la dégradation des acides aminés du noyau des cellules.

##### **La créatinine**

Produit de la dégradation des protéines suite à l'usure des tissus.

##### **L'acide oxalyque**

Cet acide se trouve dans divers végétaux (épinards, oseille, rhubarbe...), mais le corps en produit également lors de l'utilisation de certains acides aminés.

#### ***TOXINES D'ORIGINE LIPIDIQUE***

##### **Le cholestérol**

Cette substance est produite par le corps mais également amenée dans l'organisme par certains aliments (œufs, beurre, charcuterie...) Le cholestérol est bénéfique dans les cellules, lieu de son utilisation. Une teneur trop élevée de cholestérol au niveau du sang est néfaste.

...

...

### **Les triglycérides**

Les acides gras saturés que sont les triglycérides sont utiles à l'organisme, mais en concentration trop importante ils deviennent néfastes.

### **L'acide acétylacétique**

Il résulte du métabolisme imparfait des graisses et de certains acides aminés.

### **L'acide bêta-hydroxybutyrique**

C'est un déchet issu de la dégradation incomplète des lipides.

### **TOXINES D'ORIGINE GLUCIDIQUE**

- ◆ *Acide alpha-cétoglutarique*
- ◆ *Acide succinique*
- ◆ *Acide pyruvique*
- ◆ *Acide fumarique*

Ces toxines résultent de l'utilisation et de la dégradation du glucose, spécialement lorsqu'il est issu du sucre blanc et des farines blanches.

### **Acide lactique**

Le glucose « brûlé » lors de l'exercice physique se transforme en acide lactique.

### **Les résidus d'amidon mal dégradés**

L'amidon est constitué de longues chaînes de molécules de glucose (jusqu'à 10 000). Lors des digestions, les chaînes devraient être divisées pour obtenir du glucose isolé. Lorsque ce n'est pas le cas, des chaînes de quelques centaines de molécules subsistent et forment des toxines d'apparence visqueuse.

### **Les flocculats**

Ce sont des amas de cellules mortes, de cadavres microbiens et de toxines, mélangés au mucus protecteur sécrété par les muqueuses, celles du système respiratoire, par exemple.

### **Les agglomérats**

Ils sont constitués de toxines, de cadavres microbiens et de sébum sécrété par les glandes sébacées.

### **TOXINES D'ORIGINE MINÉRALE**

Il s'agit de minéraux usés :

- ◆ chlore,
- ◆ soufre,
- ◆ phosphore,
- ◆ calcium...

### *L'intoxication*

Contrairement à l'intoxication, dans le cas de l'intoxication, les substances qui ont pénétré dans le corps ne devraient absolument pas s'y trouver. Ce sont des substances totalement étrangères au fonctionnement normal du corps, qui lui sont nocives et que l'on qualifie pour cette raison de toxique ou de poison.

Une intoxication ne devrait être qu'un événement accidentel et rare. Malheureusement, de nos jours, nous nous intoxiquons quotidiennement avec des substances toxiques avec lesquelles nous polluons notre environnement et nos aliments.

L'empoisonnement que subissent les cultures et les élevages par la pollution de l'air, de l'eau et des sols fait perdre aux aliments cette pureté qu'ils possédaient jadis. Les poisons qu'ils contiennent pénètrent en nous lorsque nous les consommons. Ils contribueront ainsi à élever le taux de déchets dans nos tissus et à nous rendre malade. Cela d'autant plus que ces substances, par nature, sont... toxiques.

À cette pollution ambiante, s'ajoute la pollution volontaire que nous faisons subir aux milieux de cultures, par les traitements répétés aux insecticides, herbicides, fongicides, etc.

Dans les élevages, le même processus a lieu. Les animaux sont souvent sur-médicamentés (antibiotiques, par exemple) pour survivre aux conditions antinaturelles d'élevage dans lesquelles ils sont placés ou pour accélérer leur prise de poids (hormones). Ces médicaments se retrouvent évidemment dans les chairs que nous consommons, et même en partie jusque dans les sous-produits animaux comme les œufs, le lait, les produits laitiers.

Les médicaments chimiques, de synthèse et les vaccins que nous absorbons nous-mêmes sont aussi une des causes de l'intoxication de notre organisme. Pris dans des situations exceptionnelles et rares, ces médicaments n'auraient pas un effet aussi néfaste sur notre corps qu'ils ne l'ont aujourd'hui où, malheureusement, on fait de la surconsommation médicamenteuse qui ainsi intoxique dangereusement et rapidement la population.