

Détoxination libre ou forcée

- Les méthodes qui stimulent artificiellement l'activité de détoxination, que j'appelle détoxination forcée ;
- Les méthodes qui laissent l'organisme se détoxifier librement, à son rythme, que j'appelle détoxination libre.

La détoxination forcée

L'utilisation de tout procédé artificiel ou produit, allant à l'encontre des priorités choisies par la volonté interne de l'organisme et visant à stimuler l'élimination des toxines, correspond à une détoxination forcée. Pour réaliser cette dernière, le produit ou procédé oblige l'organisme à mobiliser une part de son énergie pour accroître son activité de détoxination sur un organe spécifique.

L'élimination des toxines dépend de l'état énergétique. Par conséquent, ce dernier conditionne l'intensité de la détoxination. Lorsque l'organisme est en état d'énerverie, la fonction d'élimination est moins efficace, particulièrement si les activités du quotidien, consommatrices d'énergie (digestion, activité physique, activité intellectuelle, stress mental, etc.), se poursuivent au même rythme. L'état d'énerverie accroît ainsi la toxémie.

Pour soulager son corps de l'augmentation de la toxémie, la stimulation d'un organe dans le but d'accentuer l'élimination est un procédé très répandu. Les milieux naturopathiques en font souvent une spécialité. La purge intestinale, la sudation en sauna, le drainage du foie ou encore des reins sont des exemples de détoxination forcée.

Il est tentant de chercher à accroître artificiellement l'élimination des toxines. En hygiène naturelle, nous recherchons à laisser suffisamment d'énergie à l'organisme pour qu'il puisse réaliser la détoxination comme il l'entend. Toutefois, au sein même des milieux hygiénistes, le sujet de la détoxination forcée fait débat. Pour nous éclairer, nous allons essayer de comprendre son impact sur l'organisme.

La stimulation d'un organe excréteur permet d'augmenter son activité. Il est ainsi facile d'imaginer réduire l'encrassement de l'organisme par cette méthode. Le ressenti immédiat semble d'ailleurs donné raison à la

détoxination forcée. Toutefois, l'engrassement de l'organisme ne dépend pas que des toxines évacuées par les organes excréteurs. Celles-ci ne reflètent qu'une petite part de la toxémie. La véritable toxémie se trouve au niveau cellulaire. C'est la toxémie cellulaire qui nous intéresse particulièrement puisque l'accumulation des toxines dans les cellules provoque le ralentissement de leur activité, le développement des maladies chroniques. Nous devons chercher à réduire la toxémie cellulaire et à la maintenir à un faible niveau.

L'élimination cellulaire des toxines dépend de l'état du sang, mais aussi de l'état énergétique de l'organisme. La proportion énergétique moyenne affectée à la fonction d'élimination est donc essentielle. L'énergie mobilisée par la stimulation d'un organe fait défaut aux autres fonctions, donc à l'élimination cellulaire, qui s'en trouve ralentie. Si en plus de stimuler un organe, nous conservons le même rythme d'activités du quotidien, l'élimination cellulaire est encore plus ralentie. En outre, après une phase de stimulation, il se produit toujours une phase de récupération temporaire au cours de laquelle l'organisme économise de l'énergie. Cette réaction physiologique est vitale pour éviter l'épuisement prématuré. Sans une période de repos, elle s'accompagne toujours d'une diminution de l'élimination cellulaire des toxines.

L'élimination forcée des toxines au niveau cellulaire n'existe pas. Il est donc judicieux de se passer des méthodes stimulantes pour optimiser l'élimination des toxines. La stimulation ralentit la véritable détoxination.

Il est facile de comprendre que des produits ou des méthodes de détox, qui stimulent un organe (foie, reins, etc.), ne sont pas des solutions efficaces. En effet, les sources de la toxémie sont toujours présentes et la stimulation accroît l'état d'énervation. La réduction des sources de la toxémie ne peut se faire que par des choix personnels pour modifier son hygiène de vie. Et comme l'énergie vitale se réduit avec l'âge, il convient d'adapter ses comportements de vie en vieillissant pour conserver le plus longtemps possible une toxémie compatible à la possibilité de vivre correctement.

La détoxination libre

L'utilisation de moyens naturels, regroupant principalement une alimentation adaptée, la restriction alimentaire (diètes, jeûne), l'activité

physique modérée, le soleil, le repos, la respiration, la gestion du stress, etc., permet de réaliser la détoxination libre. Celle-ci consiste à renforcer les facteurs de récupération de l'énergie vitale et à diminuer les facteurs d'engrassement. En réduisant consciemment les activités consommatrices d'énergie l'organisme retrouve une liberté de fonctionnement plus importante. Il peut affecter plus d'énergie aux fonctions qui en ont le plus besoin sous la direction de son intelligence interne.

La détoxination libre permet à l'organisme d'effectuer le travail de nettoyage comme il l'entend et à la vitesse à laquelle il l'entend. L'élimination des toxines peut être réalisée de manière plus intense par un organe plutôt que par un autre. Lorsqu'un organe excréteur a beaucoup travaillé, l'intelligence interne le met temporairement au repos, en réduisant les sollicitations pour qu'il récupère. Si besoin est, il affecte de l'énergie sur un ou d'autres organes excréteurs pour prendre le relais du travail intense de détoxination.

Moins nous sollicitons l'organisme par notre volonté consciente, plus la volonté interne a de liberté. La volonté interne gère l'énergie de notre corps avec une grande précision, elle ne fait pas de gaspillage. Lorsque nous la laissons faire, elle ne distribue jamais l'énergie au hasard. L'augmentation de l'évacuation des toxines par un ou plusieurs organes excréteurs ne se fait pas au détriment de l'élimination cellulaire.

De plus, le travail d'élimination se réalise en parallèle avec la fonction de réparation des tissus. Par conséquent, l'intelligence interne de notre corps peut choisir de mobiliser plus ou moins d'énergie pour la réparation d'organes en fonction des besoins et modifier la quantité d'énergie disponible pour la fonction d'élimination. C'est grâce à cette gestion énergétique optimale que, au cours d'un jeûne, l'organisme peut faire travailler le foie et les reins de manière soutenue tout en les régénérant. Les techniques de détoxination forcée ne permettent pas d'aboutir à un tel résultat.

La détoxination libre est idéale pour obtenir une amélioration générale avec un travail organisé et équilibré des différentes fonctions de l'organisme. De bonnes habitudes de vie, adoptées à la suite de la détoxination libre, prolongent les résultats obtenus. La détoxination peut même continuer à être supérieure à l'engrassement pendant des semaines

voire des mois quand l'hygiène de vie est excellente et que l'état d'encrassement était important.

La stimulation, quelle qu'elle soit (activité physique, méthodes de sudation, lavements, purge, activité intellectuelle, etc.), ralentit l'élimination des toxines au niveau cellulaire. La stimulation réduit donc l'élimination cellulaire des toxines de manière très significative.

L'inversion énergétique

L'organisme possède une réserve d'énergie vitale pour réaliser ses différentes activités au cours de la journée. Beaucoup de personnes s'imposent en permanence des activités qui fatiguent l'organisme (digestion permanente par la suralimentation et par une alimentation non physiologique, travail, stress, journée à rallonge avec un couché tardif, stimulation diverses et variées, etc.). Ces activités maintiennent le corps dans un état de surmenage. Elles demandent beaucoup d'énergie, qui est orientée vers l'extérieur de l'organisme. Cette énergie n'est alors plus disponible pour les activités internes (fonctions d'élimination des toxines et de réparation des tissus), qui se ralentissent.

Ainsi la sollicitation excessive de notre organisme provoque l'accumulation des toxines. En même temps, l'état d'énervation augmente, ce qui accroît encore la toxémie.

Heureusement, les choses ne sont pas irréversibles. Dès que nous réduisons les dépenses énergétiques vers l'extérieur, notre corps utilise l'énergie économisée pour rattraper son retard d'élimination. Chez les personnes avec une toxémie faible et une forte vitalité, la réduction énergétique vers l'extérieur ne se sent presque pas. La réduction énergétique vers l'extérieur se ressent d'autant plus que la toxémie est importante et la vitalité est faible. Elle se perçoit par la sensation de faiblesse.

Il s'agit de l'inversion énergétique. L'organisme profite immédiatement de l'énergie disponible. La sensation de faiblesse en phase de détoxination ne doit pas être combattue à l'aide de stimulants. Ces derniers donnent l'impression de retrouver temporairement des forces en dissipant l'énergie vers l'extérieur. La sensation de faiblesse est le reflet de l'intensité du travail interne de l'organisme et du contraste entre la situation du quotidien

et la phase de détoxination. Par exemple, une personne ayant une alimentation très stimulante et encrassante (consommation régulière et abondante de café, de sucre, de viande ou de poisson, toutes les catégories d'aliments mélangées à chaque repas, etc.) ressentira une faiblesse marquée en effectuant déjà une réduction alimentaire modérée.

C'est ainsi que beaucoup de personnes vivant dans la stimulation excessive perçoivent facilement la sensation de faiblesse simplement au cours d'un week end lorsqu'elles dorment plus, qu'elles sont moins stressées et qu'elles font moins d'abus alimentaires. Elles disent souvent la même phrase pour évoquer ce qu'elles ressentent : « plus je me repose, plus je suis fatigué. » En fait, plus elles se reposent, plus leur corps utilise l'énergie disponible vers l'intérieur pour accélérer la fonction d'élimination des toxines.

La sensation de force se perçoit lorsque l'énergie est dissipée vers l'extérieur par la digestion, par un bain dans l'eau froide (pour maintenir une température corporelle normale), par un sauna (pour la même raison), par l'activité physique, mais aussi par une purge ou un lavement. La sensation de faiblesse correspond à l'affectation massive d'énergie vers les activités internes de l'organisme. Notre corps recharge le plus rapidement ses batteries lorsque nous nous reposons et que nous dormons, et pas quand nous mangeons copieusement et faisons de l'activité physique.

L'inversion énergétique est un processus normal souvent mal compris et mal interprété. Beaucoup de personnes l'adoucissent lors d'un jeûne ou d'un demi-jeûne par la purge, les lavements ou encore l'activité physique. Cela a pour conséquence de ralentir la détoxination et d'en réduire l'efficacité. Dans notre monde moderne, les excitants et les activités stimulantes sont recherchées pour combattre la sensation de faiblesse.