



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# **Au cœur de la naturopathie : la détox**

## **Les différentes cures détox**

# Au cœur de la naturopathie : la détox

## Partie 9 : les différentes cures détox

Je vous ai déjà proposé pas mal de vidéos sur la détoxification, que ce soit l'intérêt en naturopathie ou la détoxification de nos grands émonctoires. Il est temps maintenant que je vous parle **des cures détox en pratique** : *quels sont les choix que vous avez pour faire des cures détox ?* Il en existe plusieurs types et il y a plusieurs protocoles.

### Qu'est-ce qu'une cure détox ?

On les appelle « détox » parce qu'elles permettent **une économie de l'énergie digestive en faveur des processus de nettoyage de l'organisme.**

Plus les cures détox vont économiser cette énergie digestive, et plus elles vont permettre la remise en circulation des déchets de l'organisme, au risque de saturer celui-ci. C'est pourquoi il convient de les aborder avec **sagesse, progressivité et respect de ses propres capacités adaptatives** en termes d'élimination.

**Une descente alimentaire** préalable aidera toujours à réduire l'intensité des réactions de détoxification, en ajoutant un palier supplémentaire en termes de progressivité. Je vais vous parler des différentes options, en commençant par la détox la plus douce et en terminant par la détox la plus intense.

## La cure de sève de bouleau

La cure détox **la plus douce** est la cure de sève de bouleau. On la récolte au printemps. Elle est composée majoritairement d'eau, mais elle présente aussi une énorme richesse en vitamines et en sels minéraux.

- Elle est très appréciée pour son action **drainante et diurétique**, en favorisant notamment l'élimination de l'acide urique de l'organisme.
- Elle stimule **tous les émonctoires** dans leurs fonctions éliminatoires, notamment le foie et les reins.

### Quelques points à connaître

Même si la cure de sève de bouleau peut s'envisager à tout moment de l'année (comme toutes les autres cures détox), il est recommandé de la pratiquer au **printemps**, quand le corps est chargé de toxines dues à l'alimentation hivernale (repas des fêtes de fin d'année).

En pratique, la cure dure **3 semaines** et consiste à boire un verre de sève de bouleau chaque matin à jeun.

Elle est facile à trouver en magasin bio, et **elle présente très peu de contre-indications**, si ce n'est pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 12 ans et les personnes présentant des pathologies rénales ou étant déjà sous traitement diurétique.

## Les limites de la cure de sève de bouleau

Comme il s'agit d'ajouter simplement un verre de sève de bouleau, on peut considérer que c'est la cure la moins exigeante pour l'organisme, mais elle peut constituer **une première approche très douce** d'une reprise en main de sa santé.

## Les cures de jus de légumes

Réaliser une cure de jus de légumes consiste à remplacer toutes les prises alimentaires de la journée par un jus de légumes, et ce pendant une période donnée. Les cures détox de jus de légumes ne demandent aucun travail de digestion, hormis un travail d'assimilation, ce qui permet au corps d'**économiser son énergie pour le nettoyage**.

- On peut y ajouter éventuellement des **fruits** pour la douceur (maximum 30 %), ainsi que **des herbes et des épices**.
- L'idéal est de les réaliser avec **des légumes frais, bio, de saison, et riches en antioxydants**. Comme vous le savez, les antioxydants vont avoir une action détox en neutralisant les radicaux libres présents dans l'organisme. De plus, les légumes étant globalement chargés de minéraux alcalins, ces derniers vont contribuer à rétablir la balance acido-basique du corps, souvent acidifié par nos modes de vie modernes et urbains. Enfin, certains légumes vont avoir des vertus purifiantes et drainantes qui vont être favorables à cette détox.

Vous trouverez sur internet de nombreuses recettes de jus de légumes. Il est possible de composer ses propres recettes, en assemblant selon les goûts les aliments les plus intéressants pour la détox que vous recherchez.

- **L'épinard** nettoie la sphère digestive ;
- **Le radis noir et la betterave crue** sont indiqués pour nettoyer le foie ;
- **Le persil** nettoie et stimule la fonction rénale.

### Alternez les jus

L'expérience montre qu'il est intéressant d'alterner entre les jus de légumes racines (carottes et betteraves, par exemple) et les jus verts (céleri et épinards, par exemple).

Pour une personne en bonne santé, boire **1 à 2 litres de jus par jour** sera une quantité raisonnable à ne pas dépasser. Au-delà de cette quantité, cela risquerait de causer un inconfort digestif et de faire baisser la température de l'organisme.

La cure peut s'effectuer sur **plusieurs jours**, voire plusieurs semaines, en fonction de votre ressenti et de vos capacités individuelles.

### Les limites de la cure de jus de légumes

Cette cure n'est pas la plus adaptée pour les personnes fatiguées ou en sous-poids et frileuses. En effet, le grand apport de liquide va avoir tendance à diluer

le plasma sanguin, à faire chuter la concentration minérale du sang, en particulier en sodium, et à augmenter la frilosité et la fatigue.

À l'inverse, **elle sera très adaptée** aux personnes en surpoids, de type pléthorique (teint rouge, hyper tendu, qui transpire facilement). Elle est également déconseillée pendant l'hiver.

## La cure de Breuss

Du nom de son créateur, le thérapeute autrichien Rudolf Breuss, cette cure est en fait une cure de jus particulière. **Elle consiste à ne s'alimenter que d'un mélange spécifique de jus de légumes pendant 6 semaines.** Conçue initialement comme une thérapie anticancer, elle contribue également à un nettoyage et à une régénération en profondeur de l'organisme, grâce au repos digestif et à l'apport massif de micronutriments et d'antioxydants qu'elle offre.

### Composition des jus de Breuss

Breuss a défini une composition très précise pour son jus, à base **de betterave, carotte, céleri-rave, pomme de terre et radis noir.** Vous trouverez aussi, dans certains magasins bio, un jus préparé qui s'appelle « le jus de Breuss ». En pratique, il faut passer ces légumes bio à l'extracteur, en respectant les proportions définies par Breuss.

- **300 g betterave**
- **100 g carotte**
- **100 g céleri-rave**

- **70 g pommes de terre**
- **30 g radis noir**

Vous devrez consommer ce **jus durant 42 jours d'affilée, à raison de 250 ml par jour répartis en 3 prises**. En parallèle, cette cure comprend la consommation de plusieurs préparations, comme **des tisanes** pour le rein, avec de la prêle, de l'ortie, du millepertuis, de la renouée des oiseaux, et d'autres tisanes spéciales à base de bouillon-blanc, de fenouil, de lierre, de plantain.

### Mon expérience

De nombreux ouvrages ont été écrits sur cette cure. Je peux vous dire que cela marche, car je l'ai déjà utilisée, même dans des cas de cancer. Quand un cancer, parfois, ne répond plus à rien, qu'il est métastasé, et que la situation est désespérée, j'ai déjà proposé à une personne de faire cette cure pendant 42 jours. On a assisté à **un véritable miracle** ! Je ne dis pas que c'est le remède universel à tous les cancers métastasés. En tout cas, c'est quelque chose qui peut être un traitement anticancer. Je peux le confirmer, car j'ai eu cette expérience positive.

### Les limites de la cure de Breuss

Elle est contraignante à mettre en pratique. Il s'agit davantage d'un **jeûne** déguisé, accompagné de jus de légumes et d'infusions de plantes, plutôt que d'une véritable cure de jus. Ainsi, les limites énoncées pour les cures de jus ne vont pas avoir lieu d'être ici, puisque c'est une approche globale qui inclut aussi une bonne stimulation des émonctoires, avec de nombreuses tisanes adaptées.

On évite les surcharges de toxines, mais c'est compliqué à mettre en place. C'est pratiquement un jeûne de 42 jours, et ce n'est pas donné à tout le monde !

## Les monodiètes

La monodiète consiste à **ne consommer qu'un seul type d'aliment sur une période donnée**. On va choisir soit un fruit, soit un légume, soit une graine oléagineuse. Personnellement, je vous conseille **les monodiètes de fruits**, qui sont plus digestes et caloriques, en plus d'être diurétiques, astringentes et dépuratives.

En principe, vous aurez plusieurs façons de pratiquer une monodiète de fruits.

- Elle peut être **stricte et intégrale** : un seul fruit, sous forme brute, sans préparation, pendant plusieurs jours.
- Elle peut être **alternée** : passage d'un fruit à un autre. C'est souvent plus facile dans une première approche.

### Monodiètes les plus courantes

- **Raisin** : la plus nettoyante grâce à son astringence et à sa concentration en potassium
- **Pomme ou banane** : très douce pour le système digestif et réalise un nettoyage en profondeur de celui-ci sur la durée.



On peut choisir **n'importe quel autre fruit**, comme la pastèque, qui est très bénéfique pour la fonction rénale. Toutefois, n'adoptez jamais des fruits acides de la famille des agrumes, surtout si vous êtes déminéralisé ou si ces fruits ne sont pas arrivés à leur pleine maturité.

### Limite d'une monodiète

Il est nécessaire d'avoir **un niveau de vitalité suffisant** avant d'entamer cette diète, car le fait de ne consommer qu'un seul aliment pendant plusieurs jours va solliciter les capacités adaptatives de l'organisme. C'est particulièrement vrai avec la banane ou le raisin, qui sont très riches en potassium.

## Les jeûnes

Le jeûne constitue **un repos digestif qui est supérieur à toutes les cures de jus et les monodiètes**. On va activer davantage les processus de détoxification. Il existe de nombreuses façons de pratiquer le jeûne, mais toutes n'ont pas le même bénéfice en termes de détox.

### Différents types de jeûnes

- **Jeûne court : < 3 jours.** Il ne surcharge pas les émonctoires et sera une très bonne première approche. Il va aussi faire énormément travailler la capacité adaptative du corps en lui apprenant à consommer ses réserves lipidiques. C'est le jeûne par excellence pour débiter, pour les personnes fatiguées et actives.

- **Jeûne long : > 3 jours.** Il favorise un nettoyage plus profond avec une entrée en cétose. L'acidose thérapeutique et l'autolyse vont être caractéristiques de ce type de jeûnes.
- **Jeûne sec :** il consiste à ne rien manger ni boire pendant une période définie. Pour compenser l'absence d'apport extérieur en eau, le corps en produit de façon endogène en décomposant ses stocks de graisse.

En pratique, le meilleur jeûne sera celui qui est adapté à votre état du moment, à votre vitalité, à vos capacités adaptatives.

### Personnes déconseillées

- Femme enceinte ;
- Personne âgée ;
- Enfant.

### Choisissez un jeûne progressif

Quelle que soit sa forme, c'est une expérience globale qui implique **le physique**, mais aussi toute **la sphère émonctorielle et psychique**. Afin de ne pas être débordé par l'afflux ingérable des toxines, il est toujours recommandé d'y aller progressivement.

## Les purges

Avec les purges, on est dans **des cures détox très intenses**. Dans les détox précédentes, on était sur la redirection de l'énergie vitale pour favoriser le nettoyage profond de l'organisme. Ici, on est dans la problématique des poisons reconnus par l'organisme, et on essaie de générer un effet de rejet, et donc de **purge drastique**.

Cela va demander énormément d'énergie au corps et apporter un apport de toxines important au niveau des émonctoires, de manière très rapide. Il faut donc être sûr d'avoir des émonctoires qui fonctionnent bien ! *Je vous ai expliqué dans de précédentes vidéos comment favoriser la détox de vos émonctoires.*

**C'est un profond nettoyage interne provoqué par l'ingestion d'un produit purgatif naturel.**

### L'huile de ricin

L'huile de ricin est utilisée depuis des millénaires dans différentes médecines traditionnelles. Son efficacité purgative est due à l'acide ricinoléique, qui la compose environ à 90 %. C'est un acide gras de la famille des oméga 9, capable d'activer les cellules musculaires de la paroi intestinale. Les purges à l'huile de ricin permettent de déloger et d'éliminer **les colles et les mucus** qui encrassent les intestins, mais aussi l'ensemble de l'organisme congestionné.

Cela va aussi contribuer à nettoyer **la lymphe**, qui est chargée de transporter les déchets des cellules vers les émonctoires tels que le foie ou les reins.

## Les sels de magnésium

- **Sulfate de magnésium** : sel d'Epsom
- **Chlorure de magnésium** : sel de Nigari
- **Hydroxyde de magnésium**

Si la purge à l'huile cible plutôt les colles, les sels vont cibler davantage l'élimination des acides et des cristaux.

Dans la pratique, vous devez donc **ingérer à jeun l'agent purgatif et maintenir ce jeûne le temps que la purge ait lieu.**

## En pratique

- **Jeûne à sec** : huile de ricin
- **Beaucoup de liquides** : sels de magnésium.

Les effets de ces purges peuvent être soudains, et parfois même violents, avec des spasmes intestinaux importants. Il faut donc **rester chez soi, au repos, et à proximité des toilettes.**

## Les limites des purges

Cela sollicite beaucoup d'énergie et remet en mouvement une quantité plus ou moins grande de toxines et de déchets métaboliques. Elle sera d'autant plus

éprouvante que la personne est encrassée. C'est pourquoi **il faut être sûr d'avoir la vitalité et les capacités émotionnelles suffisantes** pour traiter et éliminer tous ces déchets, faute de quoi l'organisme peut se retrouver débordé et en difficulté.

### Faites-vous accompagner !

Pour toutes ces raisons, il peut être intéressant de se faire accompagner par un spécialiste, notamment pour la première fois.

### À suivre...

Je vous ai énuméré les différents moyens de détox, de la détox la plus douce à la plus agressive. Dans une prochaine vidéo, **je reviendrai encore sur le jeûne**, parce que cela nécessite de plus amples informations. En effet, il y a beaucoup d'effets aux jeûnes et beaucoup de types de jeûnes.