



DOSSIER

Décoder ses déchets et mieux détoxifier son corps

Selles, urines, sueur... tout ce que notre corps rejette parle de nous et de notre santé. Les organes chargés d'éliminer les toxines, appelés émonctoires, jouent un rôle majeur dans l'équilibre physiologique de l'organisme. Pour les conserver en bon état, et éviter par la suite de développer des pathologies, *Plantes & Santé* a recueilli les conseils de naturopathes, de médecins et d'homéopathes afin de nettoyer, purifier notre corps et de stimuler son bon fonctionnement.

Par Anne Peron, Joëlle Pierrard et Sandrine Coucke-Haddad

quand nous respirons et que nous mangeons, notre corps met en œuvre des réactions physiologiques qui transforment les éléments absorbés en nutriments utiles à la vie, mais aussi en déchets. Ces derniers sont ensuite naturellement éliminés par les principales portes de sortie du corps, organes surnommés émonctoires, dont le rôle consiste à filtrer le sang pour en prélever les toxines, puis à les éliminer une fois diluées dans un support. On citera le couple foie et intestins qui évacue nos déchets sous forme de selles, et les reins qui les éliminent par les urines. Ce phénomène de détoxification quotidienne nécessite de conserver ces organes en bon état afin de ne pas les encrasser et de développer par la suite des pathologies. Plusieurs facteurs vont, en effet, entraîner l'engorgement et le dysfonctionnement de ces portes de sortie. Par exemple, l'ingestion fréquente d'aliments gras, alcoolisés ou transformés; les particules toxiques de l'air que nous respirons; les composants chimiques de produits d'hygiène sur nos peaux, mais aussi une mauvaise hygiène émotionnelle. Le transit est alors perturbé, le foie «surchargé» et l'organisme tente d'éliminer par d'autres voies possibles, telles que la peau via la transpiration ou les boutons, les poumons par les glaires que nous toussons, ou encore par le biais de la voie vaginale grâce aux menstruations.



Mauve,
Malva
sylvestris



Pour préserver vos organes et faciliter leur travail, observez vos déchets organiques afin de déceler la présence et la cause éventuelle de difficultés d'élimination. Vous verrez plus



Prévenir les calculs plutôt que les guérir

Il arrive que des calculs rénaux se forment et se retrouvent dans l'urine. S'ils sont petits, ils sont rejetés avec celle-ci. Mais s'ils sont trop gros, ils peuvent causer des coliques néphrétiques. Voici les conseils du docteur Daniel Caroff, selon la nature des calculs.



Calculs composés d'oxalate et phosphate On limitera la consommation d'eau riche en calcium, de produits laitiers, mais aussi de chocolat, de vin blanc, d'épinards et de viande. Une cure de jus de citron durant deux à trois semaines offre l'intérêt de prévenir leur formation. La consommation d'avocats, de pommes de terre et d'autres fruits et légumes permet aussi de les prévenir.



Frêne,
Fraxinus excelsior

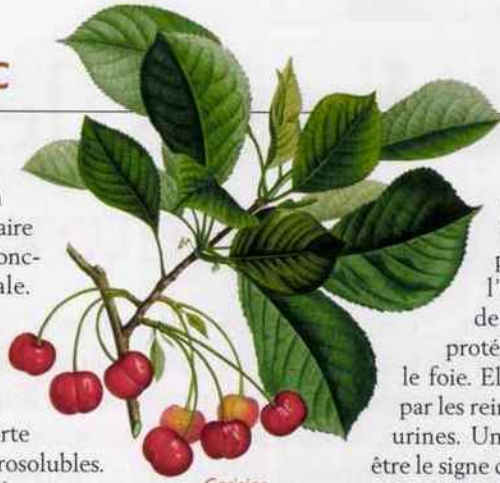
Calculs composés d'acide urique Ce

sont les viandes et les charcuteries qu'il faudra restreindre en priorité. Des cures d'eau de Vichy, de tisanes de frêne et d'aubier de tilleul ou de séve de bouleau, pendant deux à trois semaines sont alors recommandées.

Urine: l'indic

« Buvez, éliminez. » Chacun connaît ce slogan publicitaire qui mettait en avant la fonction d'élimination rénale. Mais qu'est-ce que nous éliminons par ce système de filtration ? De l'urine bien entendu, qui, bien que stérile, transporte avec elle des déchets hydrosolubles. Parmi eux, des résidus de toxiques comme ceux des médicaments, de l'alcool, des additifs, du tabac ou de l'ammoniac, mais aussi les excès de vitamines ou de minéraux (fer, potassium, calcium, vitamine C) que n'utilise pas notre organisme.

« D'autres déchets inhérents au fonctionnement de l'organisme, comme l'acide urique et l'urée, des molécules azotées appelées purines, sont aussi concentrés dans l'urine », explique le docteur Daniel Caroff, auteur du *Guide terre vivante de la naturopathie*. L'acide urique est le produit de dégradation des cellules mortes (ADN et ARN). On le mesure dans les urines du matin. Un dosage trop élevé d'acide urique dans l'urine peut provenir d'une alimentation trop importante en viande, abats, poissons fumés, charcuterie et même en alcool. On peut aussi le diagnostiquer en cas de calculs rénaux ou de maladies comme la goutte, certains



Cerisier,
Prunus cerasus

cancers (lymphome, leucémies) ou le psoriasis. Quant à l'urée, elle provient de la dégradation des protéines alimentaires par le foie. Elle est ensuite filtrée par les reins et éliminée par les urines. Un dosage élevé peut être le signe d'une atteinte rénale, cardiaque, d'une déshydratation ou d'une hémorragie gastro-intestinale.

Autre déchet retrouvé dans l'urine : la créatinine. Cette fois-ci, ce sont les protéines des muscles qui sont éliminées par cette voie. Enfin, l'urobiline est le produit final de la dégradation de la bilirubine, elle-même issue de la destruction d'une partie des globules rouges, arrivés en fin de vie. Et c'est ce qui donne sa couleur jaune à l'urine. Le matin au réveil, il est souhaitable que celle-ci soit jaune dorée. « C'est le signe que le foie a bien travaillé durant la nuit. En revanche, nos urines doivent être plus claires dans la journée et très claires au moins une fois par jour. Cela signifie alors que les reins ont réalisé un bon nettoyage dans la journée », ajoute le docteur Daniel Caroff.

Pour obtenir ce résultat, il faut boire de l'eau. Toujours avant d'avoir soif, car ce ressenti est le signe d'une déshydratation. La quantité

Relancer l'énergie du rein et de la vessie grâce à la médecine chinoise

Pour assainir nos fluides et plus particulièrement le circuit de l'urine, la médecine chinoise préconise de relancer l'énergie des reins et de la vessie, par les gestes suivants.

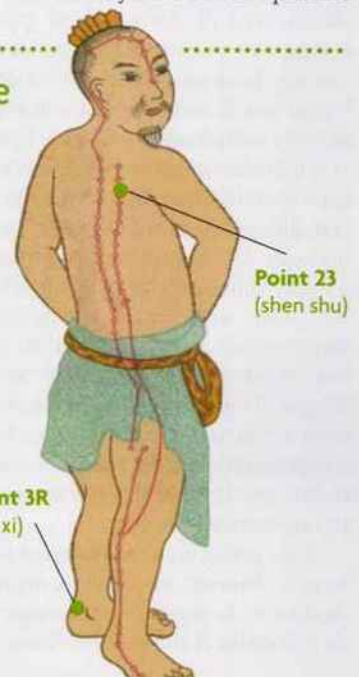
Marcher pieds nus, le plus souvent possible, sur la plage ou dans la rosée du matin.

Faire des séances d'acupuncture, le plus régulièrement possible.

Pratiquer le qi gong, notamment l'hiver, car c'est la saison des reins.

Poser une bouillotte d'eau chaude sur le point 23 du méridien de la vessie (shen shu) (voir dessin). Il est situé dans le dos, à 2 cm en dehors de la deuxième lombaire, sur la ligne des aisselles.

Faire des percussions douces sur le point 3R (tai xi), à l'arrière de la malléole interne (voir dessin). Sans oublier de respirer et d'expirer profondément durant les percussions.



Point 23
(shen shu)

Point 3R
(tai xi)



d'eau à boire est souvent discutée. « La règle serait de boire au minimum l'équivalent de son poids en centilitre par jour (pour un poids de 70 kilos, 70 cl d'eau par jour). Toutefois, on peut avoir besoin de plus.

Une activité physique ou intellectuelle particulière, une condition climatique ou encore une raison alimentaire pourront nous amener à boire plus», souligne Loïc Plisson, formateur en médecines complémentaires et alternatives, et organisateur du sommet *Alimentation et santé et des plantes médicinales*. Quel type d'eau choisir au quotidien ? Si possible une eau peu minéralisée. L'organisme a, en effet, du mal à métaboliser une eau riche en minéraux et en calcium. Sur le long terme, cela peut entraîner la formation de calculs qui peuvent stagner dans les voies urinaires.

Outre sa couleur, l'urine va aussi être un bon indicateur de notre terrain. En testant ainsi le pH (le taux d'acidité) de l'urine, on va se rendre compte du niveau d'acidité de nos tissus. Le matin, l'indicateur du pH de notre urine devrait se chiffrer à 7 sur une échelle divisée en échelons de 0 à 14. Ce chiffre indique alors un bon équilibre acide base de nos tissus. Rappelons que plus la valeur du pH diminue, plus le terrain est acide et plus elle monte au-dessus de 7, plus il est basique. Toutefois, ce pH varie dans la journée et peut subir des variations d'un jour sur l'autre. C'est pourquoi, il faut prendre soin de le mesurer chaque matin, en prélevant son urine dans laquelle on met une bandelette pH et sur une période de sept jours. Et puis, on calcule sa moyenne sur sept jours. Si le chiffre se situe entre 6 et 7, notre terrain tissulaire est acide. Ce qui peut entraîner une inflammation chronique et à terme des maladies. Il va donc falloir le basifier en mangeant plus de fruits et de légumes, restreignant les viandes et les produits sucrés et raffinés. Mais aussi en travaillant sur son sommeil, sa sédentarité et son stress.

Pour basifier son terrain, on peut aussi faire des cures de plantes qui vont favoriser l'évacuation des déchets dans l'urine sans fatiguer les reins. « Pour y arriver, on utilisera des extraits de plantes ayant une dynamique aggradante, souligne Loïc Plisson. Plutôt que des compléments

alimentaires, les formes les plus adaptées sont les tisanes (infusions et décoctions). Les plantes à sélectionner : la piloselle, le solidage, l'artichaut ou encore l'ortie. En plus,

ce sont des plantes qui poussent au coin de la rue, alors que l'orthosiphon et l'astragale proviennent d'Asie. » Ces cures de trois bols de tisanes par jour ne doivent

pas durer plus de deux semaines.

« Les reins étant des organes vitaux fragiles, il faut restreindre l'utilisation des plantes drainantes en cas de faiblesse rénale et, a fortiori, si on souffre d'insuffisance rénale ou si on ne dispose plus que d'un seul rein, souligne le docteur Daniel Caroff. On limitera également l'usage des plantes plus diurétiques (reine-des-près, queue de cerise...) qui sont certes très efficaces, mais qui entraînent une fuite des minéraux dans l'urine. La cure de

sève fraîche printanière de bouleau ne présente pas cet inconvénient. Non seulement, elle permet un drainage en douceur, mais elle apporte des minéraux qui revitalisent l'organisme. »

Vous pouvez la prélever directement sur un bouleau près de chez vous. Après avoir effectué une entaille, insérer un tuyau au bout duquel on place une bouteille. Puis, on recueille chaque jour un demi-verre de sève durant deux semaines.

En fin de cure, on replace un morceau de bois pour refermer l'entaille. Un geste écologique qui n'abîme pas l'arbre. Ce qui vient de la nature retourne à la nature. J. P. ●●●

Une tisane pour évacuer les toxines

Pour stimuler une élimination tout en douceur, voici une tisane mise au point par le docteur Daniel Caroff. Les feuilles de frêne agissent sur l'acide urique, l'orthosiphon sur l'urée, la piloselle sur l'excès d'acide chlorhydrique.

Ingrédients 25 g de feuilles de frêne • 25 g de piloselle • 25 g d'orthosiphon • 25 g de lavande.

Mode d'emploi Prendre 1 cuillère à soupe de ce mélange et le faire infuser pendant huit minutes. Boire trois bols par jour pendant huit jours.

Deux hydrolats dépuratifs

Une cure d'hydrolat s'avère un atout ponctuel pour un drainage léger. Le formateur Loïc Plisson recommande, soit celui de genévrier qui nettoie les reins, soit celui de l'ortie qui est diurétique.

À faire

Prendre une cuillère à café d'hydrolat de genévrier ou d'ortie, matin et soir, pendant trois à quatre semaines.

Grande
ortie,
Urtica
dioica



Genévrier,
Juniperus
communis



Piloselle,
Hieracium
piloselle

