

Cure détox : info ou intox ?

Un petit guide de la cure dépurative

Par Christophe Bernard

www.altheaprovence.com



Dans ses objectifs d'éducation à l'international, Christophe Bernard fournit par internet des informations éducatives pour tout lecteur francophone vivant dans n'importe quel pays du monde. Ces données ont été puisées dans la littérature historique et traditionnelle sur les herbes. Elles n'ont pas pour but de remplacer l'avis médical dispensé par un médecin en ce qui attrait aux problèmes d'ordre médical, y compris le diagnostic, le traitement ou la guérison de maladies ou autres affections physiques ou mentales, etc. Il n'est donc aucunement dans l'intention de Christophe Bernard de poser des diagnostics ou d'établir des prescriptions. Il décline formellement toute responsabilité, quelle qu'elle soit, dans les cas d'auto-prescription sans l'autorisation préalable d'un médecin.

INTRODUCTION

La petite note de prudence :

Si vous avez actuellement un problème de santé qui demande un suivi médical ou si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin avant de prendre des plantes.

Ce que la cure détox n'est pas :

- Un programme pour perdre du poids.
- Une infusion, gélule ou ampoule laxative qui va « nettoyer » le tube digestif (parfois d'une manière irritante) sans nettoyer l'intérieur du corps.
- Une infusion, gélule ou ampoule diurétique qui va certes vous faire perdre une partie de votre eau, peut être vous faire dégonfler un peu, mais ne va rien faire pour stimuler le foie d'une manière efficace.

Si le programme fait la une des magazines populaires au printemps, ou qu'elle arrive dans votre boîte email avec plein de points d'exclamation et de promesses un peut trop juteuses, soyez méfiant.

Ce qu'est la cure détox :

- Un programme qui soit stimule les deux organes d'élimination principaux, le foie et les reins, avec une attention particulière sur le foie.
- Un programme qui donne à ces deux organes, le foie en particulier, du répit pendant plusieurs jours, et ces mesures sont plutôt de nature restriction nutritionnelle.

Quand faire la cure détox ?

- Au changement de saisons, au printemps et à l'automne.
- Lorsque le besoin s'en fait sentir : sentiment d'être constamment gonflé, engorgé, la digestion stagne. Langue parfois blanche et chargée au lever, parfois mauvaise haleine.
- Parfois, lorsque problèmes chroniques de peau ou autre (migraines, problèmes articulaires), pendant une crise.
- Après période d'abus alimentaires : vacances d'été barbecue/rosé, voyage d'affaire avec sorties au resto, fêtes de Noël, etc.
- Consultez bien évidemment un médecin pour écarter tout problème nécessitant une attention médicale.

Quand ne pas la faire ?

Pendant les périodes d'épuisements. Rien ne sert de drainer une personne qui l'est déjà, mieux vaut retrouver des forces d'abord.

LES DIFFERENTES CURES DETOX

Alimentation et nutrition

- **Jus de légumes frais.** Pendant quelques jours, ralentissez au maximum les aliments solides et remplacez-les par un jus de légumes frais et bio. Mes trois légumes favoris : céleri, carottes et fenouil avec un citron pour rendre le jus agréable. Le petit plus : morceau de gingembre ou curcuma frais.
 - *Les avantages* : basé sur mon expérience, ça fonctionne - redonne de l'énergie, impression que cela nettoie.
 - *Les désavantages* : pour ceux qui ont les intestins fragiles, le jus peut être un peu irritant et difficile à supporter. Selon ce que vous mettez dedans, peut devenir trop glycémique, trop riche en sucres.
- **Monodiètes.** Pendant plusieurs jours, manger un seul aliment et rien d'autres. Les classiques : monodiète à la pomme, au raisin ou à la carotte.
 - *Les avantages* : relaxe les organes d'élimination et leur permet de récupérer un peu. Cela ne va pas les activer et favoriser une relâche plus importante de toxine, simplement donner du répit à la digestion. Laisse un sentiment de légèreté et de mieux-être lorsque terminé.
 - *Les désavantages* : peuvent être très glycémiques en particulier lorsqu'on parle de raisins.
- **Le jeûne,** détox ultime. Sujet est complexe, ne s'improvise pas. Renseignez vous et éventuellement faites-vous accompagner (centres de jeûne, etc.)
 - *Les avantages* : validation scientifique des effets positifs, nettoyage interne en profondeur, détox au niveau cellulaire.
 - *Les désavantages* : certaines personnes le vivent bien, d'autres pas si bien que cela. En général, effets très bénéfique au final.

Plantes

- De très nombreuses plantes dépuratives existent, je simplifie et vous en donne trois simples à trouver et efficaces.
- A faire sous forme d'infusion ou de décoction pour boire plus de liquide, buvez par tasses tout au long de la journée (et pas en une seule traite). Laissez tomber gélules, teinture ou ampoules.
- Prise pendant 10 à 15 jours maximum, 10 jours est déjà un bon point de départ.
- Pour une liste d'herboristeries en ligne, de petits producteurs et autres boutiques pour acheter vos plantes, voir mon site ici. <https://formation-plantes-medicinales.com/fournisseurs-de-plantes/>
- Trois choix de plantes possible :
 1. **Aubier de tilleul** (*Tilia cordata*) : 20 g/L, décoction – placez dans une casserole, versez 1 litre d'eau froide par dessus, faites chauffer à couvert puis frémir pendant 5 minutes, éteignez le gaz et infusion pendant encore 10 minutes. Filtrez et buvez le litre dans le courant de la journée, chaud ou froid.
 2. **Racine de pissenlit** (*Taraxacum officinale*). Dans le doute, pour une cure détox, c'est la plante à utiliser et ma favorite. Utilisez 30 g/L en décoction. Même préparation que pour l'aubier de tilleul.
 3. **Feuilles de romarin** (*Rosmarinus officinalis*). La plante la plus douce des trois. Infusion idéalement des feuilles fraîches, sinon des sèches en herboristerie. Une branchette fraîche ou une cuillère-à-dessert ou à soupe des feuilles sèches. Infusion à couvert de 5 minutes, boire 2 à 3 tasses par jour.
- Si problème de goût, rajoutez un jus de citron ou éventuellement un peu de miel. Le citron est plus efficace pour masquer l'amertume, sachant qu'aucune des trois plantes mentionnées ci-dessus n'est particulièrement amère (et si vous pensez que oui, vous n'avez pas encore goûté à la fumeterre !)

LES BONNES HABITUDES PENDANT LA CURE

Alimentation : ne surchargez pas votre foie. Consommez en majorité des légumes et fruits de saison, crus ou cuits vapeur selon l'état et la vitalité de la digestion, le tout parsemé d'huile d'olive, d'épices doux et d'herbes de Provence, et éventuellement accompagné d'un peu de protéines de type poisson pour ceux qui le désirent.

Récupération : allez au lit tôt. Mettez les écrans de côté, faites-vous plaisir avec un bon livre, allez au lit à 22h maximum. Le foie fait son travail de filtration pendant la nuit. Dormez donc autant que nécessaire pour vous réveiller reposé le matin, idéalement sans l'aide du réveil.

PRECAUTIONS ET POINTS A NOTER

Il arrive parfois que le système soit dans un tel état d'inflammation ou de surcharge que la cure va aggraver certains problèmes, problèmes digestifs, problèmes de peau, migraines. Certaines personnes ont des diarrhées par exemple.

Si cela vous arrive, vous avez 3 possibilités :

- 1- Arrêtez la cure dépurative, concentrez-vous sur d'autres objectifs pour l'instant, calmer une inflammation digestive ou améliorer l'alimentation.
- 2- Diminuez les doses de plantes –passer de 30 g de racine de pissenlit par litre d'eau à 15 g par exemple et continuer avec ces doses réduites, voir si cela passe mieux.
- 3- Choisir une plante plus douce : si vous avez essayé l'aubier de tilleul ou le pissenlit, passez au romarin.

Attention, si vous avez une obstruction des voies biliaires, cette cure peut aggraver la situation et vous est déconseillée.