

Désintoxication

Un corps en santé doit éliminer ses déchets!

(1^{re} partie)

par Céline Arsenault

Nous venons tout juste de quitter le mois officiel de la nutrition. C'est un thème bien à la mode bien qu'on ne sait plus parfois vers quel « saint se vouer » tellement les courants alimentaires abondent et se contredisent parfois. Nous avons bien raison de vouloir bonifier notre alimentation quotidienne. Par contre, il y a une grande oubliée en médecine, une fonction négligée et pourtant essentielle à notre équilibre interne, c'est l'élimination de nos déchets corporels (urine, selles, sueur, respiration). Quand créerons-nous le mois de l'élimination ?!

C'est un sujet un peu tabou, que nous ne discutons pas au salon et pourtant quand nous avons de jeunes enfants, nous parlons quotidiennement des pipis, cacas et nous en rions en plus. N'est-ce pas? Nous devrions garder ce même naturel en vieillissant car éliminer fait partie de la loi d'équilibre. Nous changeons bien l'huile usée de notre voiture et nous savons pertinemment que si nous

retardons trop souvent ces changements d'huile, nous diminuons la performance de notre véhicule et nous pouvons même à la longue raccourcir sa durée de vie.

La constipation peut aussi occasionner beaucoup de signes de surcharge que ce soit des maux de tête, une humeur maussade, des maux de ventre, un esprit moins clair, de l'irritabilité, de la fatigue, des boutons, un teint plus terne, une mauvaise haleine, de l'eczéma, des gaz, des ballonnements, etc. Notre bébé verra même son sommeil perturbé lorsqu'il est constipé.

La lenteur de notre transit intestinal fera macérer nos déchets plus longtemps que prévu dans le gros intestin et le corps continuera ainsi d'assimiler le maximum de ce qu'il y trouvera. Il retirera l'eau (d'où les selles sèches et dures), les nutriments et en dernier lieu les toxines. Ces dernières reprendront le courant sanguin et se retrouveront dans le foie par le biais de la veine porte. Ce travail supplémentaire surcharge notre usine de désintoxication. Une fois n'est pas coutume et le corps s'y adapte très bien mais quand le problème revient régulièrement, l'engrassement toxémique s'installe avec tous ses méfaits.

Observons nos jeunes enfants, ils prennent un repas et font une selle presque à la suite. Nous pouvons remarquer le même phénomène chez nos animaux de compagnie. À partir de l'adolescence et quelques fois avant, le rythme de l'élimination se modifie. De trois selles par jour, nous passons à une selle par jour, sinon une selle aux deux jours et chez certaines personnes c'est une selle aux 3-4-5- jours et parfois une selle par semaine! La moyenne américaine pour le transit intestinal est d'une selle aux quatre jours! Pour faire une moyenne il faut des gens en bas et au-dessus de la moyenne... Il y a donc des personnes qui vont à la selle une fois aux dix jours et d'autres plusieurs fois par jour. Le transit normal devrait se faire entre 16 et 24 heures. Pour le vérifier, mangez des épinards et notez le moment où les selles seront plus foncées et vertes. Les betteraves colorent bien les selles mais la couleur devance le transit, on ne peut donc pas se fier à cet aliment. Vous pourriez aussi manger des graines de tournesol en bonne quantité (1/4 tasse) et observer les selles, ils en restent toujours non mastiquées. Le maïs se voit aussi dans les selles mais comme il peut accélérer le transit, il est moins fiable.

J'observe en consultation que les parents ne connaissent pas réellement le transit intestinal de leur enfant à partir du moment où il s'essuie seul à la toilette. Les parents sont surpris d'entendre certaines réponses lorsque je pose la question directement à l'enfant. Lorsqu'un enfant ne se sent pas bien, c'est la première question à lui poser. Est-ce que tu vas à la selle à tous les jours? Beaucoup de petits problèmes ont leur origine dans ce déséquilibre.

Au niveau des urines, c'est un peu plus difficile à évaluer. Chez le bébé, on s'attend à ce qu'il mouille ses couches régulièrement. Chez l'enfant plus vieux, on pourra s'apercevoir si l'urine est trop concentrée par sa couleur foncée et par son odeur forte. La première urine du matin est normalement ainsi mais les autres urines de la journée devraient être plus claires et sans odeur ou presque.

Chez l'adolescent et l'adulte, la sueur servira de support au travail des reins. Une bonne élimination par les pores de la peau est importante que ce soit par le sport ou le travail physique. Une odeur corporelle trop forte est signe de surcharge de même que les odeurs fortes aux pieds.

Le corps humain est merveilleusement bien fait... il possède les outils nécessaires pour être en parfaite santé. Nous devons tout simplement apprendre à le connaître et surtout apprendre à respecter ses besoins réels ! Le mois prochain, j'aborderai diverses façons de soutenir notre corps dans son élimination quotidienne. D'ici là, prenez plaisir à vous observer...

ARSENAULT, Céline. « Un corps en santé doit éliminer ses déchets », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 3, n° 2, juin/juillet 2003, p.16.
