

Désintoxication

L'élimination de nos déchets, une priorité! (2^e partie)

par Céline Arsenault

Nous avons vu dans l'article précédent que l'élimination de nos déchets par le biais de l'urine, de la sueur et des selles était très importante pour avoir un fonctionnement optimal et ce, aussi bien chez les enfants que chez les adultes. Comment devons-nous nous y prendre afin que ce merveilleux processus se fasse naturellement? C'est ce que nous allons aborder ce mois-ci.

Priorité : boire de l'eau! Vous penserez peut-être que « c'est une vérité de La Palice » tellement c'est évident. Mais non, la majorité des enfants et des adultes ne boivent pas la quantité d'eau nécessaire à leur équilibre interne. L'eau, c'est la base de la vie, c'est la pierre d'angle de votre forteresse. Vous allez me dire : « Oui, mais je n'ai jamais soif » (pour de l'eau, cela va sans dire!). C'est un réflexe qu'il nous faut rééduquer. Au début, nous buvons par principe ensuite cela devient un besoin essentiel. J'entends souvent le commentaire suivant : « Je ne bois pas d'eau mais je

bois beaucoup de jus, de boissons gazeuses, de café, de thé, de tisane ou du lait pour l'enfant, etc. ». Le problème, c'est que toutes ces boissons contiennent déjà des nutriments ou des substances en suspension, alors quand le corps les reçoit dans l'estomac, ces liquides deviennent *des aliments à digérer*. Ces *aliments* nécessitent des enzymes digestifs. Dans certains cas, ils peuvent même nous faire perdre des minéraux (c'est le cas avec le thé, le café, les boissons gazeuses et l'alcool), ils acidifient souvent l'organisme (thé, café, boissons gazeuses, alcool, lait de vache et certains jus), ils peuvent surcharger le foie (café avec lait, alcool, lait de vache, produits laitiers sucrés) et ils peuvent accentuer la déshydratation (c'est le cas particulièrement de l'alcool et des boissons sucrées).

Lorsque nous voulons faire un bon lavage de plancher nous utilisons toujours une belle eau claire, il ne nous viendrait pas à l'idée de laver le plancher avec du jus ou du café! C'est le même phénomène pour notre intérieur. L'eau que nous devons boire sert à l'élimination des déchets, elle sert de support à nos réactions cellulaires et elle hydrate nos tissus (nous sommes composés de près de 70 % d'eau). Observez autour de vous et vous verrez que la majorité des gens *dessèchent* en vieillissant.

Prenez l'habitude de boire au lever et d'offrir de l'eau à votre enfant au même moment. L'eau devrait être tiède ou chaude jamais froide. La quantité est variable selon la tolérance, le but étant de prendre la quantité maximum que vous êtes capable de boire. Attendez 15 à 20 minutes avant de déjeuner et l'eau passera ainsi directement dans votre intestin et dans vos tissus. Le transit intestinal sera grandement facilité surtout si vous buvez de l'eau chaude. Dans la journée, buvez entre les repas si possible. Un total de un litre et demi à deux litres d'eau est une bonne moyenne chez l'adulte. Pour l'enfant, offrez-lui de l'eau régulièrement et il réglera sa quantité.

Cette bonne habitude vous permettra de déconcentrer votre urine, de faciliter l'évacuation des selles, de diminuer les odeurs corporelles, d'améliorer la digestion, de calmer le système nerveux, d'espacer les crises d'asthmes et de soulager bien des petits bobos comme les maux de tête, les maux de dos, les douleurs articulaires, etc. Faites-en l'essai pendant trois mois et évaluez les changements. Rien ne vaut l'expérience personnelle pour se convaincre.

Le corps est fait pour éliminer ses déchets. Nous avons des filtres naturels comme les reins et le foie, encore faut-il que le sang y circule bien. Plus la circulation sanguine se fait rapidement, plus vos organes d'élimination peuvent travailler de façon optimale. L'activité physique ou le travail physique permet cette accélération de la circulation et augmente par le fait même l'élimination des déchets. Le péristaltisme intestinal sera aussi sollicité, ce qui permettra une meilleure évacuation des selles. La sédentarité de notre monde moderne est un fléau qui contribue au développement de l'embonpoint, des varices, de l'œdème, de la cellulite, etc. Nous devons réapprendre à bouger si nous ne voulons pas rouiller sur place comme nos vieilles voitures ! Plus nous intégrons l'activité physique dans notre vie, plus notre corps est capable de composer avec les excès alimentaires sinon nous devons être très strictes dans notre alimentation pour ne pas en payer le prix. C'est encore une question de choix personnel !

La saison estivale tirant à sa fin, nous réalisons parfois que nous avons commis des excès de poutines, de frites, de *slush* ou de crème glacée, etc. C'est le foie qui est alors sollicité. Une bonne cure de légumes à profusion arrosés d'huile d'olive de première pression rétablira l'équilibre et pourquoi pas une petite cure pour

le foie à base de plantes que vous retrouverez dans toutes bonnes boutiques de produits naturels. Les formules liquides sont très intéressantes parce que vous pourrez mieux adapter la posologie à vos besoins. Il suffit donc de prendre environ 10 à 15 gouttes de ces teintures-mères deux à trois fois par jour aux repas et ceci pour une période d'un mois. La mauvaise haleine du matin se dissipera et la digestion sera moins laborieuse.

La nature nous apporte tout ce que nous avons besoin pour rétablir notre santé, il nous faut simplement redécouvrir ces trésors et réaliser que le gros bon sens a toujours sa place.

ARSENAULT, Céline. « Un corps en santé doit éliminer ses déchets ! (2^e partie) », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 3, n° 3, août 2003, p.14-15.
