

De quoi s'agit-il ?

La désintoxication est un terme utilisé pour décrire le processus qui permet au corps d'éliminer les toxines. Lorsque nous entreprenons des changements dans notre mode de vie, soit en adoptant un nouveau régime alimentaire, en faisant de l'exercice ou en abandonnant une habitude telle que la consommation de chocolat ou de café, nous ressentons certains symptômes, tant physiologiques que psychologiques. Ces symptômes peuvent se traduire par des maux de tête ou d'estomac, par la toux, la diarrhée, les éruptions cutanées, la congestion nasale, la fièvre, ou encore par l'épuisement ou l'irritabilité. Il peut s'agir d'effets bénins à court terme, ou de symptômes prolongés pouvant engendrer des malaises considérables.

Étant donné que ces réactions sont les mêmes que les symptômes accompagnant certaines maladies, les modifications que vous apportez à votre régime alimentaire ou à votre mode de vie peuvent soulever certaines interrogations : pourquoi des changements qui sont censés me faire du bien provoquent-ils de pareilles réactions ? Comment se

fait-il que je me sente moins bien qu'auparavant ? Comprendre cette apparente contradiction est une des premières et des plus importantes étapes à franchir lorsqu'on entreprend un changement dans notre régime alimentaire ou dans notre mode de vie.

Quand on y réfléchit bien, ce phénomène est assez facile à comprendre. Prenons comme exemple une situation semblable à court terme. Vous ne faites pas d'exercice de façon régulière et vous décidez d'aller jouer à la balle molle avec votre fils. Le lendemain, vous vous sentez fatigué et vos muscles sont douloureux. Ces symptômes indiquent que votre corps réagit à une activité inhabituelle. Le même phénomène se produit lorsque vous cessez une activité courante. Si vous consommez régulièrement des boissons gazeuses et que vous devez interrompre cette habitude pendant une certaine période, vous constaterez une baisse d'énergie et éprouverez peut-être des maux de tête. Il se passe la même chose lorsque vous modifiez votre régime alimentaire ou votre mode de vie : l'organisme réagit au changement.

Pourquoi cela se produit-il ?

Notre corps accumule des toxines tout au long de notre vie. Ces substances sont générées par notre régime alimentaire ou par notre environnement. De plus, notre mode de vie n'est pas étranger à ce phénomène : l'usage de la cigarette ou de l'alcool, par exemple, favorise l'accumulation des toxines.

Un changement de régime alimentaire ou de mode de vie — l'abandon d'une mauvaise habitude ou une meilleure alimentation, par exemple — déclenche le processus d'élimination des substances toxiques par les cellules. Cependant, avant d'être définitivement éliminées, les toxines sont libérées dans le flux sanguin et se répandent dans l'appareil circulatoire.

Le transport et l'élimination de ces substances peuvent provoquer des maux de tête, la diarrhée ou la constipation. Souvent, elles sont éliminées par l'épiderme, ce qui entraîne des éruptions cutanées et des dermatoses (surtout si vous êtes enclin à ces affections). Vous pouvez ressentir également un manque d'énergie, surtout si vous essayez d'éliminer la consommation de viande, car les protéines de la viande sont plus stimulantes que celles que l'on trouve dans les légumes. Il se peut également qu'avec une diminution des toxines, votre corps absorbe les substances plus aisément. Le sucre et la caféine des boissons gazeuses pourraient alors vous affecter plus que de coutume.

Quelques symptômes de la désintoxication

Nausée
Congestion nasale
Constipation
Toux
Diarrhée
Fatigue
Fièvre
Symptômes de la grippe
Symptômes du rhume
Gaz
Maux de tête
Irrascibilité
Humeur maussade
Éruptions cutanées
Maux d'estomac

En résumé, on pourrait dire que l'organisme choisit toujours la meilleure qualité. Si on lui offre une meilleure nourriture, le corps cherchera à se défaire des tissus existants pour les remplacer par des tissus générés par la nourriture de meilleure qualité.

Quelles sont la gravité et la durée des symptômes ?

Cela dépend du style de vie que vous menez et de la rapidité des changements. Si, par exemple, un consommateur de viande rouge décide d'adopter un régime végétarien du jour au lendemain, les symptômes risquent d'être importants. Par ailleurs, si on adopte un nouveau mode de vie de façon progressive, les réactions devraient être modérées.

Les symptômes n'apparaîtront peut-être pas de manière constante ; il est probable qu'ils se manifesteront de façon cyclique. Vous pourriez vous sentir bien au début, puis commencer à ressentir des symptômes de désintoxication. Après la première vague de symptômes, vous devriez vous sentir bien et peut-être même mieux qu'auparavant. Cependant, à mesure que le corps poursuit son travail de désintoxication et découvre de nouvelles toxines à éliminer, il se peut que vous éprouviez d'autres symptômes. Vous devriez vous sentir de mieux en mieux après chaque cycle de désintoxication. Au fur et à mesure qu'avance ce processus, vous constaterez que les symptômes durent moins longtemps et que les périodes de bien-être s'allongent de plus en plus.

Que faire durant les périodes de désintoxication ?

Le plus difficile, c'est de comprendre qu'on n'est pas malade et qu'en réalité, ces symptômes indiquent que l'organisme est en train de se nettoyer. Dès qu'on a franchi cette limite psychologique, le reste du processus est facile. Notre seule tâche pourrait se résumer en un mot : repos.

Reposez-vous et laissez le corps faire le nécessaire. Si vous pouvez vous permettre de rester à la maison, c'est parfait ! Sinon, suspendez vos activités sociales et même l'exercice physique régulier. Économisez le plus d'énergie possible pour permettre à l'organisme de faire le travail. Consommez de la nourriture facile à digérer — des fruits et des légumes — et buvez beaucoup d'eau.

Lectures complémentaires

Swope, Mary Ruth, Ph.D. *Les feuilles vertes de l'orge*. Phoenix, AZ: Swope Enterprises, Inc. (1994): 197-199.

Krohn, Jacqueline, M.D., Frances Taylor, M.A., and Jinger Prosser, LMT. *Natural Detoxification*. Point Roberts, WA: Hartley & Marks Publishers, Inc. (1996).

Distribué exclusivement par