

# Nos cinq émonctoires à la loupe

Via nos émonctoires, la détoxification permet de nettoyer les toxines et les toxiques accumulés par notre corps en raison d'un déséquilibre alimentaire, de la pollution de l'air, des perturbateurs endocriniens et/ou des troubles nerveux et émotionnels.

Lorsqu'ils sont saturés d'impuretés, nos organes sont affaiblis et n'arrivent plus à éliminer les toxines en excès. L'engorgement métabolique est le premier responsable des maladies. La détoxification est un geste de prévention, c'est la base de la santé. Cependant, il nécessite une bonne vitalité car il demande au corps un minimum d'énergie, il devra se mettre au ralenti. La cure de détox dure environ trois semaines pour être efficace. On se créera un environnement calme, loin de tout stress physique et psychique. Le corps a besoin de passer en mode parasympathique pour évacuer les toxines.

## Les cinq organes de la détox

**Les émonctoires spécifiques à colles :** le foie, les intestins et les poumons.

**Les émonctoires spécifiques à cristaux :** les reins.

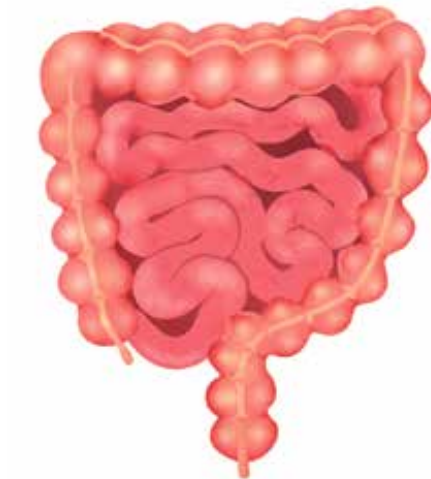
**Et un émonctoire mixte (colles et cristaux) :** la peau.

Chaque émonctoire peut être stimulé dans son travail d'épuration. Les outils de drainage sont les plantes, les légumes, les fruits aux vertus détoxifiantes, le sauna, le hammam, les bains, les lavements, les massages, le mouvement.

## Le drainage des intestins

En raison des intolérances alimentaires, d'une alimentation inadaptée, des médicaments et du stress, cette muqueuse est altérée, devient poreuse. Ceci est un gros facteur d'engorgement corporel et favorise toutes les intoxications, inflammations et infections, elles-mêmes responsables de la plupart des maladies. En cas de constipation, bien des particules sont réabsorbées et rejoignent le flux sanguin jusqu'au foie, ce qui représente encore une cause d'engorgement organique. Il faut donc régler le transit.

**Par l'alimentation :** le drainage intestinal se composera de beaucoup d'eau filtrée et peu minéralisée, que l'on prendra en dehors des repas, ainsi que de beaucoup de fruits, de crudités et des algues. Si vos parois intestinales



© macrovector/AdobeStock

sont fragiles et que les légumes crus les irritent, mangez des soupes très épaisses de légumes fibreux à feuilles et tiges. Les graines de psyllium sont idéales car elles sont équilibrantes et conviennent à tous, quel que soit le problème de transit. La salade verte, les épinards, le pissenlit, la tomate, la rhubarbe, les prunes, sont conseillés. Les figues, les pruneaux, les abricots secs et les graines de lin sont laxatifs (les faire tremper la veille).

Il est indispensable d'assurer un débit de bile suffisant, car c'est elle qui règle et permet tout le processus digestif dans les intestins. Pour cela, on n'hésitera pas à consommer des tisanes cholagogues et à faire une cure de jus de citron.

Enfin, à toutes ces mesures alimentaires peuvent s'ajouter des cures d'argile ou de charbon végétal (d'une durée de trois semaines).

Ce qui dérègle les intestins : les produits animaux, sucres, céréales raffinées, farineux, alcools, excitants et sodas.

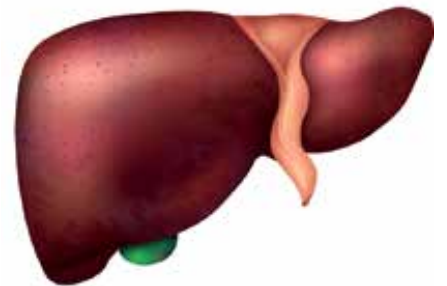
**Par le massage du ventre** qui permet de stimuler les intestins et aide à détacher les matières restées collées. Le sens du massage est important. Massez en partant du bas du ventre côté droit puis continuez de masser dans le sens des aiguilles d'une montre en respirant profondément par le ventre. Cela facilitera la détente de vos organes digestifs.

**Par les plantes** comme la mauve, la bourdaine, les fleurs de pêcher ou encore les pétales de rose, elles peuvent accélérer votre transit, augmenter le volume de vos selles et détoxifier vos intestins.

## Le drainage du foie

Il est une usine de nettoyage, spécialisé dans l'élimination des colles, qu'il expulse via la bile. Au centre de nombreux problèmes de santé, le dérèglement du système hépatobiliaire est généralement la conséquence d'une alimentation riche en excitants (tabac, alcool, café, thé, chocolat, épices, etc.), en graisses, en protéines animales et en sucre. Le foie et les intestins étant en étroite relation, ils sont à traiter simultanément.

**Par l'utilisation de la bouillotte placée sur le foie** qui aime la chaleur et qui fonctionne à plus de 40 degrés. Si vous êtes de nature frileuse et ou que vous avez froid durant votre cure détox, votre foie ne va pas fonctionner de manière optimale. La bouillotte l'aidera.



© macrovector/AdobeStock

**Par l'alimentation** avec exclusivement des crudités agrémentées d'un filet d'huile d'olive et du citron. On pourra y ajouter des jus de légumes et de fruits en dehors des repas. Les trois basiques du drainage sont l'artichaut, le pissenlit et le radis noir. Les autres alliés sont : asperge, aubergine, carotte, céleri, cerfeuil, chicorée sauvage, endive, chicorée frisée, scarole, cresson, haricot vert, laitue, persil, raifort, poireau, rhubarbe, avocat, cassis, cerise, citron, coing, fraise, groseille, myrtille, olive, orange, pamplemousse, pomme et prune.

Deux cuillérées d'huile d'olive de première pression à froid, accompagnées du jus d'un demi citron, à jeun le matin nettoieront la vésicule biliaire, l'alliée du foie, de manière très efficace. Il s'agira de s'étendre sur le côté droit pendant environ 3/4 d'heure ensuite.

**Par les plantes** pour tonifier, stimuler et activer le drainage hépatique : l'artichaut, le pissenlit, le radis noir, le genévrier et le bouleau.

Les plantes cholérétiques et cholago- ■■■

■ ■ ■ gues : le romarin, la chicorée sauvage, le curcuma, le trèfle d'eau, la fumeterre, le boldo.

Les protecteurs et détoxifiants du foie : le chardon-marie et le desmodium.

### Le drainage des reins

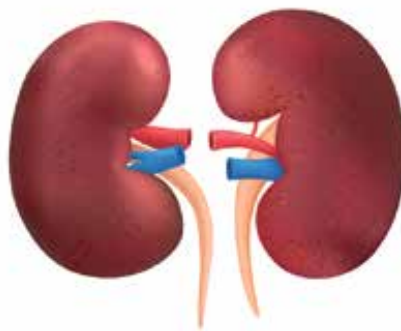
L'urine est le résultat de la filtration du sang par les reins. Elle représente 1,5 litre par jour. Elle est composée à 95 % d'eau, le reste étant des déchets cristaux (urée, acide urique, créatinine, sels minéraux, etc.).

Si son débit est trop faible, par manque d'hydratation par exemple, l'évacuation des cristaux se fait mal (blessure de la muqueuse du système urinaire, création des calculs).

La filtration du sang par les reins dépend « mécaniquement » de la pression sanguine. Si celle-ci est normale, la filtration est optimale (par exemple si la tension est basse, la filtration est faible).

Tous les organes étant liés, les reins peuvent être surchargés à cause d'un foie défectueux.

**En buvant beaucoup d'eau peu minéralisée et filtrée** qui va chasser les toxines. Il sera important d'augmenter la quantité d'eau habituelle pour soutenir les reins (par exemple 2 litres par jour).



© macrovector/AdobeStock

**Par l'alimentation**, avec beaucoup de fruits, en raison de leur nature aqueuse qui provoque la diurèse : le melon, la cerise, la pomme, la pêche. Le citron peut être très utile lorsque les reins sont particulièrement encrassés.

Les meilleurs légumes drainants des reins sont : le poireau ou son bouillon, l'oignon ou son bouillon et le chou cru râpé.

Les jus de céleri, de fenouil, en raison de leurs vertus déchlorurante, diurétique, antiputride et drainante des déchets azotés.

On évitera le sel, les produits animaux, les excitants, les sous-produits animaux, ainsi que l'asperge, l'oseille, la rhubarbe et le cresson.

**Par la douche écossaise** consistant à alterner des jets de plus en plus chauds avec des jets froids. Elle permet entre autres d'activer la

circulation sanguine et lymphatique.

**Par le sauna** en activant la sudation de l'organisme qui permet de stimuler la circulation. Une douche froide après le sauna améliorera ses bienfaits.

**Par les plantes** comme l'ortie, l'orthosiphon, le pissenlit, la reine-des-prés, le thym, le genévrier, la bruyère, le fenouil, la busserole, la piloselle ou les queues de cerise ont toutes des bienfaits diurétiques. L'aubier de tilleul exerce une double action drainante des reins et du foie et dissout les calculs.

### Le drainage des poumons

Il concerne le gaz carbonique et autres déchets volatils qui prennent le chemin inverse pour être expulsés lors de l'expiration. Certains déchets sont semi-solides, comme les glaires, les crachats, qui sont aussi des colles. Ces dernières sont le fruit d'une alimentation trop grasse, trop riche en sucre, en amidon (farines (pain, pâtes), céréales, etc.) et bien souvent trop abondante. Les troubles pulmonaires ont souvent pour origine des problèmes d'ordre intestinal, la pollution de l'air et le tabac.

**Par l'alimentation** qui, véhiculée par le sang depuis les intestins, va exercer une ■ ■ ■

# BIO-CHAMPI

PRODUCTEUR DE CHAMPIGNONS  
BIOLOGIQUES EN FRANCE  
DEPUIS 1999

*Hericum erinaceus*

PRODUCTION  
FRANÇAISE

BIO-CHAMPI Z.A. de Talvois - 37800 Nouâtre  
[www.biochampi.com](http://www.biochampi.com)  
02 47 65 37 59 / 06 52 85 88 49

AB  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE



© macrovecteur/AdobeStock

■■■ action spécifique sur la sphère pulmonaire. L'ail est l'un des meilleurs antiseptiques des voies respiratoires. On pourra le consommer quotidiennement en quantité plus importante que d'habitude.

**Par la respiration** en leur apportant un air de qualité avec des ions négatifs, en les oxygénant, en leur permettant d'évacuer tout l'air pollué. On peut coupler ces exercices respiratoires avec des huiles essentielles de pin et de sapin qui augmenteront tous les bienfaits de la détoxination. Le bol d'air Jacquier est un bon allié.

**Par les plantes. 1/ En aromathérapie :** eucalyptus, thym, ail, pin, cajepout, cyprès, hysope, lavande, niaouli, santal, sauge, pulmonaire et guimauve. **2/ En tisanes :** origan, thym, tussilage (expectorants), eucalyptus, réglisse, pin, plantain, lavande, romarin.

### Le drainage de la peau

Toute la surface de la peau respire et élimine de nombreux acides, lipides et toxines par la transpiration, notamment lorsque les autres émonctoires, et en particulier le foie, sont surchargés.

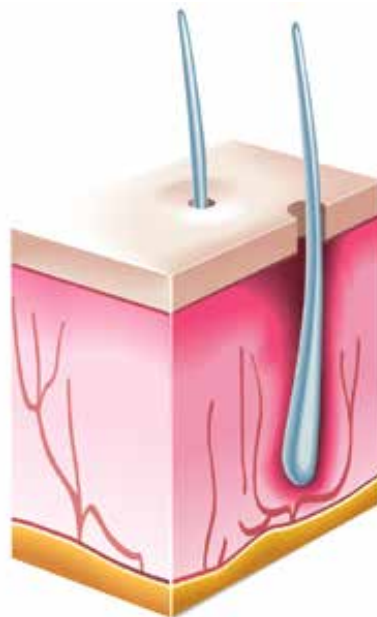
**En buvant suffisamment pour la réhydrater :** elle est souvent desséchée ou encrassée. On boira entre les repas 1,5 litre d'eau pure filtrée peu minéralisée, ainsi que des jus de fruits ou de légumes frais entre les repas.

**Par l'alimentation** en veillant à n'être jamais constipé, surtout pour les peaux grasses, en mangeant des légumes crus râpés en début de repas, des fruits en dehors des repas ainsi que des légumes cuits à la vapeur et des céréales complètes, le tout assaisonné d'huiles végétales de première pression à froid d'olive ou de carthame. Mangez des pruneaux, raisins frais et secs, poires, pommes, cerises, cassis, citrons, figues, abricots, choux, concombre, cerfeuil, carottes, poireaux, pissenlits, radis, aubergines, épinards, haricots rouges, céleri rave et en

branche, salades, artichauts, riz complet. Les peaux sèches et sensibles aimeront l'huile de bourrache et de germe de blé (vitamine E), le jus de carotte (bêta-carotène), de fruits, de céleri, l'oignon et les crudités.

**Par les techniques de sudation.** Transpirer permet d'éliminer l'acidité, les toxines et les déchets. Vous pouvez pratiquer toutes les techniques entraînant la sudation : sauna infrarouge ou traditionnel, hammam, bain chaud et sport. Le brossage du corps ou un gommage de la peau avant de le faire transpirer accentuera leur efficacité.

**Par les plantes** comme la bardane, la pensée sauvage ou la salsepareille permettent de purifier le sang et le tissu cutané. Leur action dépurative puissante permet donc de lutter contre les problèmes de peau. Les peaux grasses aiment l'artichaut, le pissenlit, la fumeterre, la pensée sauvage, les pâquerettes, l'écorce d'orme. Les peaux sèches se soignent avec l'angélique, l'artichaut, la sauge, le sureau, le bouillon-blanc. Les peaux sensibles : aigremoine, bardane, camomille, coquelicot, églantine, guimauve, lavande, mauve, mélisse, souci, verveine, violette.



© Taras Liviy/AdobeStock

### Une nouvelle vie

La sensation de bien-être après une détox invite à changer nos habitudes alimentaires et comportementales. Cette expérience permet de recontacter notre énergie profonde qui étaient bloquée par l'encrassement de nos tissus et provoque une prise de conscience psychologique et physique durable car elle est réellement vécue au plus profond de notre corps ■

#### ► Delphine Bonnaud.

*Naturopathe, iridologue, thérapeute en psychologie biodynamique, énergéticienne.*

*Autrice du livre « Intestin et Psychisme ».*



*Elle reçoit en consultation dans son cabinet à Marseille et propose des conférences, ateliers et stages pour les individuels et les entreprises.*

#### ► Contact

*Delphine Bonnaud  
46, traverse Pitance  
13016 Marseille*

*Tél. : 06.38.43.65.91*

*www.delphinebonnaud.com*

*www.bienetre-en-entreprise.com*

### Stages au cœur du Jura

#### Séjour de jeûne Buchinger

avec balades, massages, méditations, conférences.

Du 16 au 22 mai 2022 – Lieu : Château-Chalon

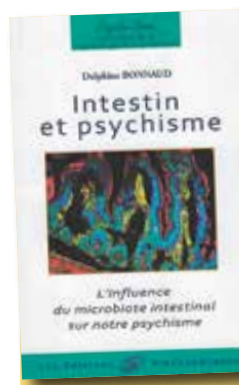
Renseignements : Delphine Bonnaud, tél. : 06.38.43.65.91

#### Stage de photothérapie

Se réconcilier avec son image.

Renseignements : Delphine Bonnaud et Olivier Crespin, tél. : 06.38.43.65.91

Été 2022 – Lieu : Château-Chalon



### Intestin et psychisme

Nous voici à l'aube d'une révolution médicale. Le microbiote intestinal est maintenant reconnu par la médecine comme un trésor dont il faut prendre soin, comme la base de la santé, et son déséquilibre est à l'origine de 90 % de toutes les maladies, notamment psychiques. En se basant sur les toutes dernières recherches scientifiques, l'auteure apporte les solutions pour rééquilibrer notre microbiote intestinal et soigner nos troubles mentaux.

*De Delphine Bonnaud, éd. Biodynamiques.*