## LA DÉTOXINATION PAR PALIERS

Désiré Mérien



Prévention et autoguérison sans violence



#### Du même auteur aux Éditions Jouvence

Équilibrez votre poids Maigrir durablement Renaître par le souffle

#### Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet: www.editions-jouvence.com
E-mail: info@editions-jouvence.com

Mise en pages : atelier weidmann Couverture : Éditions Jouvence Dessin de couverture : Jean Augagneur

© Éditions Jouvence, 1994 © Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition ISBN : 978-2-88953-078-6

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

### Sommaire

Qu'est-ce que la toxenne	/
La détoxination par paliers	15
Le principe des paliers alimentaires	15
La pratique de la détoxination par paliers	19
Les régimes de détoxination	19
<ul> <li>La conduite de la cure de détoxination</li> </ul>	26
– Modalités du déroulement de la cure	32
Le pouvoir régénérateur de l'organisme	36
La régénération cellulaire	36
– L'élimination	36
– L'excrétion	36
– L'évacuation	40
L'autolyse	41
La régénération organique	42
Les réajustements fonctionnels	43
Principales indications de la cure	
de détoxination	44
Les régénérations durant la cure	44
– L'appareil excréteur	44
- L'appareil digestif.	47

T 2 11 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-0
– L'appareil cardio-vasculaire	50
– Le système nerveux	51
– Le système glandulaire	51
– L'appareil génital	52
– L'appareil locomoteur	53
– L'appareil sensoriel	53
- Conclusion	54
La détoxination en situation de maladie	55
– Les maladies aiguës	55
– Les maladies chroniques	55
- Conclusion	56
Qui peut se détoxiner?	56
<ul> <li>La détoxination en fonction du poids</li> </ul>	57
<ul> <li>La détoxination en situations</li> </ul>	
vitales déficientes	58
– La détoxination en fonction des âges	62
<ul> <li>La détoxination en cours de maternité</li> </ul>	63
<ul> <li>La détoxination suivant le mode</li> </ul>	
alimentaire adopté	64
– Conclusion	65
La détoxination permanente	66
Les trois phases de la détoxination	66
Les cures successives	68
Le concept de la détoxination permanente	70
Les résultats	71
Conclusions	77

Conseils complémentaires pour réussir	
sa cure de détoxination	<b>78</b>
Avant la cure	78
Recommandations pratiques	83
– Préparation préalable	83
– L'activité et le repos	83
– Les vêtements et la température	84
– La prise des repas	85
– La consommation d'eau	86
– L'exposition au soleil	87
– Les déplacements	87
– La toilette	88
- Conclusion	88
La sortie de détoxination	89
– Les conditions de la sortie	89
– La reprise alimentaire	91
Du même auteur	95

# Qu'est-ce que la toxémie?

La toxémie représente l'intoxication des cellules de l'organisme. D'où peut provenir cette intoxication?

Les aliments végétaux ou animaux que nous consommons sont majoritairement produits en utilisant des produits chimiques de synthèse, ce qui les fragilise. Ils sont alors «traités» par d'autres produits chimiques auxquels s'ajoutent des additifs alimentaires (colorants, produits organoleptiques, solvants, etc.).

Tous ces corps étrangers, non souhaitables dans l'alimentation, viennent intoxiquer nos cellules. C'est une toxémie qui vient de l'extérieur; nous l'appelons toxémie exogène.

Notre organisme est une grande usine de transformation des aliments que nous absorbons.

Par exemple les sucres sont utilisés dans les cellules pour produire de la chaleur et de l'énergie. Après utilisation, il en résulte des déchets: dans ce cas, du dioxyde de carbone (ou gaz carbonique) et de l'eau qui seront véhiculés par le sang jusqu'aux poumons et rejetés dans l'atmosphère.

Ainsi tous les déchets résultant de la vie courante de notre organisme viennent aussi – naturellement – intoxiquer nos cellules. C'est la toxémie en provenance de l'intérieur: la toxémie endogène.

Quoi que nous fassions, notre organisme est donc obligatoirement empoisonné; même si nous faisons attention pour réduire au minimum la toxémie exogène.

Mais la nature nous a pourvus d'organes efficaces pour faire face à cette intoxication interne permanente de notre organisme. Ce sont les organes excréteurs, dont les principaux sont le foie, les reins, les poumons, la peau, les intestins. Cependant, toute partie de l'organisme peut devenir, provisoirement, un organe-relais de détoxination.

Habituellement, la détoxination organique s'effectue correctement. Notre énergie vitale est suffisante, nos organes excréteurs en état satisfaisant: c'est l'état de bonne santé.

Mais la vie ne se déroule pas toujours d'une manière aussi adéquate. L'alimentation est parfois déséquilibrée, composée d'aliments de moins bonne qualité. Différents stress professionnels, affectifs, sociaux... viennent nous agresser, consommant inutilement une part importante de notre énergie vitale.

Si celle-ci vient à devenir insuffisante, les grandes fonctions de l'organisme en pâtiront et principalement la *fonction d'élimination des toxines*.

La toxémie s'accroît jusqu'à dépasser, parfois, le *seuil de tolérance toxinique* que chacun de nous possède.

Lorsque ce seuil est franchi, on observe le déclenchement d'une alarme générale dans l'organisme sous l'apparence d'un symptôme de *maladie*.

La maladie apparaît ainsi comme une *élimi-nation-relais* de l'excédent de toxémie accumulé dans l'organisme.

Cependant, bien avant que le tocsin-maladie ne soit sonné, de nombreux *signes avertisseurs* nous sont donnés. Signes que nous ne savons pas ou ne voulons pas interpréter.

Voici la description succincte de quelques signes de toxémie, tels que nous les relevons lorsque nous recevons un patient en bilan de santé. La **température** est voisine de 37° C en situation normale. Si elle s'élève, l'organisme accélère son élimination toxinique. Il faut comprendre que la fièvre est un processus de détoxination accrue. Des précautions sont à prendre pour éviter la répétition des situations de fièvre. Plus couramment des sensations de froid, ressenties notamment aux pieds, mains et nez, indiquent une insuffisance énergétique, donc une toxémie trop élevée.

La **sueur** représente une évacuation normale de déchets organiques, effectuée par les *glandes sudo-ripares* de la peau. Cette activité est principalement importante lorsque la température ambiante dépasse les 26° C. Elle se concentre alors sur des zones telles que le front, le thorax, principalement.

Mais lorsque la sueur apparaît excessivement – en température de 20 °C ou moins – sur les mains ou les pieds, sous les aisselles, cela signifie que la toxémie corporelle est excessive.

Les **urines** sont normalement claires et d'odeur neutre en journée, un peu plus foncées le matin du fait du jeûne subi par l'organisme durant la nuit.

Mais si les urines sont constamment foncées et malodorantes, elles signalent une toxémie élevée.

L'haleine doit normalement être fraîche et sans odeur. Lorsqu'elle devient odorante, parfois fétide, elle renseigne sur des éliminations toxiniques accélérées soit au niveau pulmonaire, soit au niveau digestif.

Les odeurs pulmonaires sont aigrelettes, les odeurs digestives sont plus malodorantes.

La **langue** doit être normalement rose. Si elle se colore en blanc, parfois pire en roux, elle représente un effort d'élimination toxinique du tube digestif notamment au niveau intestinal.

Cette coloration est alors accompagnée d'une sensation de bouche pâteuse.

Le **mucus** émis par les bronches est pratiquement inexistant chez une personne à santé normale. Lorsque ce mucus est expectoré abondamment, cela représente une élimination-relais toxinique, accélérée par l'intermédiaire des bronches.

L'appétit, c'est-à-dire la demande de nourriture, doit être régulier et sans excès.

Le manque d'appétit révèle une toxémie excessive et une tendance naturelle de l'organisme pour aller vers une cure de régénération.