

Une cure de jus pour une détox des métaux lourds ?

Notre santé pâtit de plus en plus de l'environnement pollué dans lequel nous vivons. Les maladies dites émergentes ne sont que le reflet de nos corps luttant contre les toxiques, ils sont les **sentinelles de la résistance**. Aujourd'hui, un enfant sur deux est malade chronique.

Nombre d'entre nous souffrons de sensibilités chimiques multiples. Par un phénomène de **bioaccumulation**, dû au fait que notre corps soit assailli de partout et que nous ne lui laissons jamais la chance de faire son travail de détoxification, nos organismes débordés se mettent à réagir à différents aliments. En tête de liste (et ce n'est pas une mode) on retrouve le gluten, les produits laitiers, le soja, les crustacés, l'oeuf, le céleri, le sésame, les arachides, les fruits à coques, la moutarde, le lupin, les mollusques. (liste non exhaustive)

Pour les plus malades, cela devient un vrai casse-tête de savoir ce qu'il peuvent manger, sans accabler leur corps et devoir par la suite souffrir. Car contrairement à ce que l'on peut entendre, une grande partie des personnes qui font des changements d'alimentation, le font parce que ni la médecine allopathique, ni les médecines alternatives n'ont pu leur offrir de soulagement et de mieux-être, aucune solution ne leur est fournie face à des pathologies pouvant être très handicapantes et très douloureuses. Les métaux lourds détériorent tous les systèmes du corps, comme le système nerveux mais aussi le système digestif, endocrinien, et les malades ne peuvent plus digérer normalement.

Pour des personnes souffrant de **sensibilités chimiques multiples**, les cures de détox le plus souvent proposées ne conviendront pas. Le sujet est bien plus compliqué qu'il n'y paraît. Beaucoup de personnes sur le net vous conseillent des cures de jus et notamment de fruits pour vous soigner même de pathologies lourdes. Vous obtiendrez peut-être un soulagement dans les premiers temps, puisque se faisant vous allez supprimer tout un tas d'autres aliments que votre corps ne supporte pas, mais vous risquez fort de voir très vite vos symptômes revenir.

Nettoyer les intestins et le côlon n'est qu'une toute petite partie du problème, car les métaux se logent partout ailleurs, notamment dans le cerveau, le cœur, le foie, les reins etc. L'absence de fibres qui va entraîner un arrêt du système digestif est justement ce que l'on devrait éviter. Il vaudrait mieux rajouter des fibres « douces » qui permettent d'améliorer le transit et la régénération des cellules des intestins et du côlon. Passer d'une alimentation conventionnelle à ce genre de cure sera bien de plus bien trop brutal pour les malades, mieux vaut des changements progressifs, afin de laisser du temps à la flore gastro-intestinale de s'adapter aux nouvelles habitudes. Pour les malades, une cure ne sera pas la solution car c'est sur le long terme que l'on peut récupérer.

Il était clair pour moi depuis le début, que souffrant de candidose (comme apparemment 90% de la population dont une bonne partie ne ressent pas d'effets) les fruits de par leur teneur en sucre rapide, le fructose, qui est très fermentescible, ne devaient pas faire partie de mon quotidien. Il faut dire que naturellement je n'en ai jamais beaucoup mangé de ma vie.

Les fruits, en dehors du fait qu'ils contiennent beaucoup de sucre, contiennent aussi beaucoup de salicylates. Certains légumes aussi, et sous forme de jus, on va absorber des quantités importantes de cet élément, ce qui pourrait vous empêcher de récupérer la santé et aggraver l'état de votre système digestif déjà bien mis à mal.

Alors, les salicylates, c'est quoi encore ce truc ? Déjà qu'on peut plus rien manger, pas vrai ? Il y a dans chaque famille d'aliments, du mieux et du moins bien pour les intoxiqués que nous sommes.

Par exemple, pour ceux qui voudraient continuer de manger des produits animaux, il est évident que certains sont meilleurs que d'autres et que le mode de conservation, de préparation jouent aussi un rôle important. Vous pouvez trouver des infos sur ce sujet dans cet article qui traite des amines. <http://www.pourquelarouetourne.com/maux-de-tete-depression-et-si-cetait-la-tyramine/>

Vous connaissez bien les **salicylates** en fait, et plus particulièrement l'acide salicylique, qui n'est rien d'autre que le fameux aspirine. On connaît ses bienfaits, mais comme tout médicament on sait (ou devrait savoir) aussi qu'il a des effets secondaires.

Les salicylates sont des **médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens**, on les retrouve dans un **bon nombre de médicaments**, ils ont aussi des propriétés antipyrétiques (traitement de la fièvre) et analgésiques (traitement de la douleur). S'ils ont parfois leur utilité, les salicylates sont quand même une cause importante de morbidité et de mortalité.

Les salicylates sont une partie du système de défense des plantes, on en trouve dans les fruits, certains légumes, herbes, épices, thé et additifs aromatiques. Les colorants, additifs, exhausteurs de goût sont à fuir. Par exemple, les arômes d'agrumes, de baies, de sauce tomate et de menthe sont naturellement riches en salicylates. On peut aussi les trouver dans les **médicaments, les parfums, les produits chimiques industriels, les plastiques et certains pesticides**, et c'est pour cette raison que les plus sensibles réagissent aussi à ces produits. Réapprenez à cuisiner des produits bruts, de préférence frais et non traités.

On comprend ici pourquoi les personnes qui s'appliquent à supprimer le gluten et les produits laitiers, sans autre changement, n'obtiennent pas vraiment le mieux-être escompté.

Les symptômes peuvent bien-sûr être multiples et le surdosage en salicylates ira s'ajouter à celui d'autres éléments nocifs auxquels les plus sensibles réagissent. Vous trouverez une liste de symptômes non exhaustive en cliquant ou copiant ce lien <http://www.pourquelarouetourne.com/maladies-et-symptomes-relies-a-lintoxication-aux-metaux-lourds/>

Certains se sont peut-être déjà demandé un peu plus haut dans l'article, comment ce côté anti-inflammatoire pouvait être nocif, alors que l'on cherche à diminuer l'inflammation. Je ne vais pas rentrer dans les détails biochimiques car c'est un peu complexe et pas encore tout à fait clair pour moi, mais comme je l'ai déjà dit, le système immunitaire est très compliqué (pour cette raison les tests d'intolérances alimentaires (IgG) montrent bien leur limite).

Il est question d'équilibre comme toujours. L'inflammation, comme l'oxydation a son utilité, tout comme le symptôme. Trop d'inflammation sera problématique mais elle sert aussi à rendre inoffensifs les intrus dont tous les agents pathogènes et les toxiques. Donc réduire le surplus d'inflammation est une bonne chose, mais le mieux est de réduire les causes de celle-ci, sinon c'est comme si on empêchait le corps de se défendre.

Il n'est donc pas question de complètement supprimer les salicylates, on se retrouverait nous les hypersensibles à ne vraiment plus rien manger, mais rappelons nous que nous souffrons à cause d'un surdosage général de toxiques. Le but sera alors d'en limiter l'ingestion et les aliments à forte teneur. Il faut aussi prendre en compte les autres éléments délétères ou bienfaitsants pour notre santé que contiennent certains aliments. Par exemple, les fruits cumulant de haute teneur en salicylates et contenant beaucoup de sucre seront à supprimer complètement, au moins dans un

premier temps, mais ils le seront d'autant plus si ce même jour vous choisissez de manger des aliments dont vous devriez vous écarter. Ici, c'est bien la dose qui fait le poison.

La **sensibilité est différente de l'un à l'autre**, plus vous êtes malade, plus vous êtes sensible et plus vous réagissez à de multiples aliments, mais la bonne nouvelle est qu'en passant par une phase restrictive vous autorisez votre corps à faire le vide et vous pourrez plus tard faire des réintroductions. Ma première phase qui a duré plus d'un an a vraiment été très stricte mais c'est ainsi que j'ai obtenu la rémission. Il faut dire que j'avais une multitude de symptômes, et que j'étais grandement intoxiquée depuis de nombreuses années (plus d'infos sur ce lien <http://www.pourquelarouetourne.com/ma-lutte-contre-la-douleur-physique-et-psychique/>) Depuis j'ai fait quelques réintroductions que je peux me permettre de temps en temps. Une question d'équilibre. Entre temps, vous apprendrez à connaître votre corps, et donc à vous découvrir et cela sera un avantage non négligeable pour votre bien-être.

Le taux de salicylates est plus élevé dans les fruits non mûrs, le mieux est de les consommer juste à point, car trop mûrs la teneur en amines augmente.

Les salicylates sont souvent concentrés juste sous la peau des fruits et légumes et dans les feuilles extérieures des légumes. Vous devriez éplucher généreusement.

Alors voici une liste concernant les teneurs en salicylates de différents aliments.

Vous verrez que l'on ne trouve pas du tout les céréales et les produits animaux, et c'est bien normal, ils ne contiennent pas de salicylates. Cela ne veut pas pour autant dire qu'ils ne posent pas de problèmes, ceux-ci sont juste d'un autre ordre. Le professeur Christopher Shaw, Stéphanie Seneff et Lucija Tomljenovic ont montré que les intoxiqués à l'**aluminium** souffrent d'une forme de **phénylcétonurie**, ce qui signifie qu'ils digèrent mal les protéines. Les aliments les plus riches en phénylalanine sont la viande, le poisson, les œufs, le lait et les noix, et doivent donc être évités. Ce problème agit particulièrement sur le cerveau.

Les aliments suivis de ce signe # contiennent des amines. Elles sont aussi problématiques pour les personnes sensibles. Pour plus d'informations, vous devriez lire cet article <http://www.pourquelarouetourne.com/maux-de-tete-depression-et-si-cetait-la-tyramine/>

Le signe * montre une teneur naturelle en glutamate ou en glutamate monosodique ajouté.

Ces deux éléments (amine et glutamate) feront que plutôt que de vous sentir rassasié, vous aurez envie de manger plus. Comme nous devrions rester frugals, ceci travaillera contre nous, plutôt qu'avec nous.

Considérant que 1 portion du groupe MODÉRÉ = 1/10 de portion du groupe HAUT = 1/100 dans le groupe TRES HAUT, voyez ce que vous-même pouvez supporter.

FRUITS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Banane # Poire (épluchée)	Pomme Golden Papaye # Poire Nashi	Pomme rouge Figue # Citron #	Pomme Granny Smith Pomme-Jonathon	Fruits secs Abricot Mûre

		Loquat Mangue Poire avec la peau Tamarillo #	Avocat # Pamplemousse Kiwi # Litchi Mandarine # Nectarine Fruit De La Passion # Pêche Grenade Pastèque	Cassis Myrtille Cerise Canneberge # Groseille (séché) Datte # Raisin * # Goyave # Orange # Ananas # Prune Prune rouge # Pruneau Raisins sec # Framboise # Melon Fraise # Tangelo Mandarine #
--	--	---	--	--

Pour les plus sensibles, et dans une première phase on voit que seule la poire est une alternative (avec modération à cause du sucre). Attention au jus de poire non fait maison, ils le fabriquent avec la peau bien-sûr. La banane contient beaucoup d'amines (l'un des aliments qui en contient le plus) et est aussi très sucrée.

Comme les sensibilités multiples sont liées à un trop plein de toxiques, un problème de système immunitaire et à la candidose, et que tous ces problèmes inter-réagissent, les uns aggravant les autres et vice-versa, mieux vaut au départ être vigilants.

Il me semble mieux à tous points de vue, de faire quelques semaines strictes et réellement obtenir une rémission des symptômes et enfin retrouver la vie, que de faire une démarche partielle et ne jamais récupérer la santé.

Vous comprenez pourquoi de conseiller des cures de fruits aux malades n'est pas leur rendre service.

LEGUMES

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Pousses de bambou Haricots secs Chou Céleri Lentilles vertes # Lentilles corail # Salades Pois chiches Pomme de terre (pelée)	Haricot vert Chou De Bruxelles Chou rouge Ciboulette Poireau Germes de haricot mungo Petits pois* Echalotes	Asperges Betterave Brocoli * # Carotte Chou-Fleur # Courges Champignons * # Oignon Panais Pomme de terre (nouvelle et	Germes de luzerne (alfafa) méfiez vous des graines germées en général Artichaut Fève # Piment Concombre Aubergine # Tomate * #	Piment doux Chicorée Endive Cornichon Olive # Radis Produits aux tomates * #

Rutabaga		rouge) Citrouille Epinards # Pois mange-tout # Maïs *# Navet	Châtaigne d'eau Cresson Courgette	
----------	--	---	---	--

Comme je le disais plus haut, la seule prise en compte des salicylates n'est pas suffisante.

Les pommes de terre font partie de la famille des solanacées et ont un index glycémique élevé, bien qu'elles ne contiennent quasiment pas de salicylates, elles ne seront pas à consommer souvent et avec grande modération. Le céleri fait partie des allergènes les plus courants.

Il est clair qu'un produit comme les sauces tomates, cumulant une teneur élevée en salicylates, en amines, en glutamate naturel et faisant partie de plus de la famille des solanacées font en vérité beaucoup plus de mal que de bien.

Les lentilles ou les choux fermentent facilement, les intestins les plus fragiles devront les consommer modérément. Mais entre des fèves et des lentilles, il vaudra sans doute mieux choisir les dernières. A chacun de faire ses propres expériences.

Ne restez pas bloqué sur la liste, elle est sensée vous aider à pointer ce qui vous empêche de retrouver vos capacités physiques et mentales, car je sais que nombreux sont ceux et celles qui font plein d'efforts et n'obtiennent pas les résultats escomptés, car ils avancent sans savoir.

Combien vont par exemple prendre du radis noir pour leur foie, sans imaginer qu'il peut leur faire plus de mal que de bien.

FRUITS A COQUE et SNACKS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Graines de pavot	Noix de cajou Chips	Noix Du Brésil # Noix de coco # Croustilles de maïs * # Noisettes #* Macadamia # Cacahuètes # Noix de pécan # Popcorn # Pignons de pin # Pistaches # Graines de citrouille Les graines de sésame # Les graines de tournesol # Noix #		Amandes # Barres de muesli Châtaigne d'eau Chips et snacks aromatisés salés*

Les fruits à coques en général ne sont pas nos amies dans une lutte contre la candidose. Elles contiennent des salicylates, des amines mais aussi beaucoup de champignons et moisissures et

une grande quantité d'oméga 6, pro-inflammatoires. Sans reparler du problème de la phénylalanine.

Je n'en ai pas du tout mangé pendant des mois et maintenant, cela m'arrive de temps en temps, mais je sais que ce n'est pas le mieux si je veux rester en pleine possession de mes capacités physiques et mentales.

La noix de coco, enfin plutôt l'huile de coco présentant apparemment des avantages, il peut malgré tout être intéressant d'en faire des petites cures. Toujours une question de bénéfice/risque et de quantité bien-sûr.

Les noix quant à elle, même si elles contiennent de bonnes quantités d'oméga 3, elles sont aussi hélas, naturellement riches en aluminium.

SUCRES

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Caroube Cacao # Sirop D'érable Sucre Blanc	Caramels Sirop de sucre roux Extrait de malt Caramel au beurre	Mélasses Sucre non raffiné		Chewing Gum Arômes de fruits Miel Arôme miel Confiture Réglisse Menthes et Peppermints

L'intoxication aux métaux lourds et aux xénobiotiques (éléments non compatibles avec la vie) en général, entraîne obligatoirement la candidose. Le candida étant une levure, il adore le sucre sous toutes ses formes, donc ce tableau ne devrait vous servir que très exceptionnellement.

Le cacao est très riche en amines et est un excitant, donc pas non plus le choix idéal.

HERBES, EPICES ET CONDIMENTS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Persil Sel marin Sauge	Ciboulette Ail Fenouil Vinaigre de malt # Safran Sauce soja * # Vanille (pur) # Camomille	Vanille (essence)	Quatre-épices Laurier Carvi Cardamome Cannelle # Clou de girofle Coriandre Cumin Gingembre Fines Herbes Moutarde # Muscade # Origan Poivre # Piment #	Anis Piment de cayenne Sauces commerciales Curry # Romarin Thym Paprika # Massala Aneth Curcuma # Condiments à base de poisson, viande

			Estragon Autres vinaigres (par exemple cidre, rouge, vin blanc)	Les sauces à base de tomates #
--	--	--	---	-----------------------------------

La sauce soja, en plus de contenir des salicylates, des amines, du glutamate, elle contient aussi du gluten.

Vous voyez ici que beaucoup d'éléments considérés comme remèdes vont plutôt travailler contre votre rétablissement. Le curcuma, par exemple, vanté ici et là, contient beaucoup de salicylates et aussi un inhibiteur de monoamine oxydase, ce qui va entretenir l'accumulation des toxines (amines).

Retrouver le vrai goût des aliments sera sans aucun doute le meilleur allié des malades.

BOISSONS

Négligeable	Bas	Modéré	Haut	Très haut
Décaféiné Caroube poudre Lait (vaches, chèvres) Lait de soja Jus de poire (fait maison) Gin Whisky Vodka		Café Thé déthéiné Tisanes excepté la menthe poivrée Tisane de pissenlit Sirop de rose musquée Cidre Bière # Sherry * # Brandy * #	Tous les jus de fruits, excepté le jus de poire maison, sans peau	Tous les autres thés Thé à la menthe Sirop de fruits Boissons aromatisées aux fruits Liqueurs Porto * # Le Vin * # Rhum * #

La boisson santé est bien entendu l'eau, de préférence de source et plate. Un bon système de filtration de l'eau peut vous éviter l'achat de bouteille.

L'alcool doit être banni totalement au moins le temps de la phase de récupération. Ensuite, à chacun ses choix. Le whisky contient du gluten. Attention, les personnes très envahies par le candida auront vite des pertes de mémoire avec les alcools forts.

Le soja fait partie des grands allergènes. Les laits animaux contiennent de la caséine et du lactose, et ne sont pas des aliments santé.

Le thé n'est pas une meilleure alternative, d'autant qu'il contient naturellement de grandes quantités d'aluminium.

On comprend pourquoi une forte consommation de jus de fruits et légumes, peut vite aggraver la situation plutôt que l'améliorer.

Rien ne peut être consommé sans modération, même l'eau en trop grande quantité est susceptible d'entraîner des symptômes. Manger peu, de qualité et en faisant les bons choix d'aliments, seront les meilleures armes santé. Pratiquer la rotation sera bien utile. C'est à dire qu'un aliment consommé le lundi ne devrait plus l'être avant cinq jours. Evitez de manger trop

d'aliments contenant beaucoup de salicylates ou d'amines le même jour et lorsque vous en mangez, choisissez bien ceux du lendemain par exemple, afin de rétablir l'équilibre.

Les céréales ne contiennent pas de salicylates mais bien-sûr, les personnes qui sont sensibles à ces derniers, le seront au gluten. Il faut aussi tester sur soi-même le quinoa, le millet, qui contiennent des prolamines.

Pour compléter cette liste d'aliments contenant des salicylates, et obtenir de réels résultats sur votre santé, vous devriez prendre en compte les aliments des deux autres listes ci-dessous.

<http://www.pourquelarouetourne.com/maux-de-tete-depression-et-si-cetait-la-tyramine/>
<http://www.pourquelarouetourne.com/liste-daliments-a-bannir-et-a-privilegier/>

Cela devrait vous aider à faire les meilleurs choix pour vous et vous éviter de naviguer dans le flou.

Cela paraît complexe au départ, mais souvenez-vous que Paris ne s'est pas fait en un jour.

Quand la vie est devenue un cauchemar, ou pour éviter qu'elle ne le devienne, l'important est vraiment ailleurs que dans l'assiette. D'ailleurs, ce plaisir bien souvent, nous fait perdre le réel bien-être. Retrouver l'utilité première de la nutrition, c'est à dire de nous nourrir comme le mot l'indique.

A l'heure de l'explosion des maladies environnementales, il serait bon d'aider notre corps dans sa résistance face aux toxiques, plutôt que de l'accabler. Ceci est aussi vrai pour les non-souffrants, ne dit-on pas qu'une personne en bonne santé est un malade qui s'ignore ?

Un peu de prévention ne ferait de mal à personne. Et mon expérience, comme celles de plus en plus de personnes, montre que l'alimentation a un sacré pouvoir. A nous de choisir quel influence nous voulons lui donner, destructrice ou bienfaitrice ?

Sachant que plus de **80% des neurotransmetteurs sont effectivement générés par les cellules du système digestif** (95% pour la sérotonine) et qu'ils agissent sur notre mental, ne seriez-vous pas ravi de découvrir ce qui se cache sous cette carapace de sensations, de ressentis, d'émotions directement liée à ce que vous ingérez ?

Cultivez votre jardin intérieur pour faire fleurir votre être !

Gwénola Le Dref

Vous pouvez trouver plus d'informations sur mon site <http://www.pourquelarouetourne.com/>

Références :

<https://www.sswahs.nsw.gov.au/rpa/allergy/research/salicylatesinfoods.pdf>

<http://emedicine.medscape.com/article/1009987-overview> Salicylate toxicity

<http://fedup.com.au/factsheets/additive-and-natural-chemical-factsheets/salicylates#food>

http://myofasciite.fr/Contenu/Divers/20141002_Shaw_Seneff_AI-inducedEntropy.pdf