

“

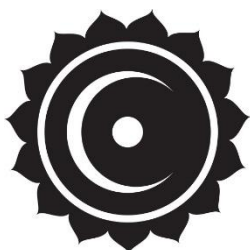
DÉTOXICATION ET ROUTINES SAISONNIÈRES

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



AYURVEDA
REVOLUTION

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 17-04-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvédà Révolution*.



Introduction générale

Dans cette formation, nous allons explorer des stratégies qui permettent de diminuer la charge des toxines dans l'organisme, afin de préserver la santé et de prédisposer l'organisme à des traitements en profondeur.

Dans la première partie, nous définissons les toxines, l'état d'intoxication, ses causes, ses symptômes et conséquences ainsi que les concepts ayurvédiques qui traitent de tous ces sujets.

La seconde partie aborde les divers aspects d'un mode de vie hypo-toxique, les exercices et l'alimentation. Nous y verrons les soins et traitements ayurvédiques utilisés pour désintoxiquer l'organisme en profondeur.

Enfin, la troisième partie du webinaire traite des plantes médicinales utiles à la désintoxication, de l'élaboration de protocoles complets adaptés à nos besoins et des produits intéressants pour les réaliser.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques. Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : Définir et évaluer la toxicité dans l'organisme

1.1 Toxines et intoxication en médecine conventionnelle	7
1.1.1 Étiologie et définition de l'intoxication	7
1.1.2 Causes de l'intoxication.....	7
1.1.3 Sources et nature des toxines	8
1.1.4 Conséquences de l'intoxication	8
1.1.5 Où se logent les toxines ?	9
1.2 <i>Ama</i> : les toxines métaboliques selon l'ayurvéda	9
1.2.1 Toxines métaboliques (<i>ama</i>) vs déchets (<i>mala</i>)	9
1.2.2 <i>Amavisha</i> et <i>garavisha</i>	9
1.2.3 Les caractéristiques d' <i>ama</i>	10
1.2.4 <i>Ama</i> occupationnel.....	10
1.2.5 Évaluer le degré de toxicité selon l'ayurvéda	10
1.2.6 <i>Shat kriya kala</i> : 6 stades du développement de l'intoxication en ayurvéda	12

2^e partie : Soins holistiques pour éliminer les toxines métaboliques

2.1 Mode de vie à adopter selon les <i>doshas</i>	13
2.2 Exercices pour favoriser l'élimination des toxines.....	13
2.3 Éliminer les toxines avec l'alimentation	14
2.3.1 Doser les portions de nourriture	14
2.3.2 Toniques digestifs amers	14
2.3.3 Toniques digestifs piquants	14
2.3.4 Prébiotiques	14
2.3.5 Fibres	14
2.3.6 Antioxydants	14
2.3.7 Astringents	14
2.3.8 Équilibre acido-basique	15
2.3.9 Combinaisons alimentaires	15
2.4 Adapter l'alimentation désintoxiquante selon les <i>doshas</i>	15

2.5 Monodiètes et cures de jus	16
2.5.1 Monodiètes et alimentation simplifiée	16
2.5.2 Recette de kitchari, classique de la désintoxication ayurvédique	17
2.5.3 Les cures de jus	17
2.5.4 Recettes liquides désintoxiquantes pour chaque <i>dosha</i>	18
2.6 Jeûnes quotidiens, intermittents et prolongés	19
2.6.1 Jeûnes quotidiens	19
2.6.2 Jeûnes intermittents	19
2.6.3 Jeûnes prolongés	20
2.7 Précautions à suivre lorsqu'on entreprend une cure	22
2.8 Traitements ayurvédiques spécifiques à la désintoxication	23
2.9 Milieu aqueux vs milieux gras	24

3^e partie : plantes médicinales et protocoles de désintoxication

3.1 Lexique/abréviations	25
3.2 Dosages pour enfants et nourrissons	25
3.3 Plantes médicinales bénéfiques pour éliminer <i>ama</i>	26
3.3.1 Plantes médicinales toniques du foie et des reins	26
3.3.2 Plantes altératives et lymphatiques	26
3.3.3 Plantes chélatrices	27
3.4 Sélection de plantes médicinales en vedette pour éliminer <i>ama</i>	27
3.4.1 Bardane, <i>Arctium lappa</i>	27
3.4.2 Chardon-Marie, <i>Silybum marianum</i>	28
3.4.3 Guggul, <i>Commiphora guggul</i>	29
3.4.4 Neem, <i>Azadirachta indica</i>	31
3.4.5 Ortie, <i>Urtica dioica</i>	32
3.4.6 Patience crépue, <i>Rumex crispus</i>	34
3.4.7 Scrofulaire, <i>Scrophularia nodosa</i>	35
3.5 Composer un programme désintoxication adapté	37
3.6 Exemple d'un protocole de base de désintoxication	38
3.7 Constituer un « kit » maison pour la désintoxication	39

3.8 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	39
3.8.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	39
3.8.2 Détaillants au Québec/Canada	40
3.8.3 Sites Internet au Québec/Canada	40
3.8.4 Détaillants en France	41
3.8.5 Sites Internet en France	41
Nos collaboratrices spéciales pour cet atelier	42
Bibliographie et webographie	43



1^{ère} partie : définir et évaluer la toxicité dans l'organisme

1.1 Toxines et intoxication en médecine conventionnelle

1.1.1 Étiologie et définition de l'intoxication

La toxicité est la propriété d'une substance à provoquer des effets négatifs sur la santé ou la capacité de survie des diverses formes de vie, dans leur entièreté ou chez l'un des organes qui les constitue. Selon *Wikipedia*, la toxémie, terme relatif à la toxicité, peut signifier une intoxication du sang, la présence de bactéries ou de toxines bactériennes en quantités suffisantes pour menacer la santé. On attribue généralement ce paradigme de santé au Docteur John H. Tilden (1851-1940).

Les toxines et l'intoxication sont des concepts surprennament mal circonscrits par la médecine moderne, laquelle considère principalement les états d'intoxications intenses au détriment des états de toxémie sous-cliniques, qui ne provoquent pas de conséquences évidentes et immédiates. Les toxines et la toxicité sont mieux définies dans l'absolu que le sont les variations de basse intensité de toxines en circulation dans les organismes vivants.

Selon l'article 64 de la *Loi canadienne sur la protection de l'environnement* (LCPE) :

« Est toxique toute substance qui pénètre ou peut pénétrer dans l'environnement en une quantité ou concentration ou dans des conditions de nature à : avoir, immédiatement ou à long terme, un effet nocif sur l'environnement ou sur la diversité biologique ; mettre en danger l'environnement essentiel pour la vie ; constituer un danger [...] pour la vie ou la santé humaines. La définition de « toxique » englobe tant les dangers que pose la substance (la toxicité intrinsèque d'une substance) que l'exposition à cette substance; par conséquent, on peut l'assimiler à celle du concept du risque. »

1.1.2 Causes de l'intoxication

- Alimentation de mauvaise qualité
- Quantités trop grandes de nourriture
- Polluants chimiques dans la nourriture et l'environnement
- Émotions fortes : peur, stress, colère, culpabilité, peine, désespoir
- Consommation régulière de drogues et autres intoxicants
- Consommation régulière de médicament de synthèse
- Dysfonctionnement des organes émonctoires : foie, rein, intestin, poumon, peau

1.1.3 Sources et natures des toxines

- Acide lactique (activité musculaire)
- Acide urique (digestion protéines et lipides)
- Endotoxines (bactéries gram négatif)
- Métaux lourds (environnement, vaccins)
- Radicaux libres (polluants, stress)
- Cholestérol oxydé (en présence de radicaux libres)
- Calcifications (suppléments alimentaires, surplus de minéraux)
- Pierres minérales ou d'acide oxalique (suppléments, oxalates)
- Hormones (naturellement produites ou de source exogène)
- Médicaments de synthèse (pharmaceutique)

1.1.4 Conséquences de l'intoxication

Selon la *Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail* du Québec (CNESST), les effets néfastes des toxines sont liés à la dose, à la voie d'absorption, à la gravité des lésions ainsi qu'au temps nécessaire à l'apparition des lésions. Ainsi, un effet aigu apparaît rapidement, en quelques minutes, heures, jours, alors qu'un effet chronique est « permanent » et se manifeste sur des périodes qui se calculent en semaines, mois ou années.

La CNESST et l'*Institut national de recherche et de sécurité* de France mentionnent de multiples conséquences possibles dues à diverses formes d'intoxication :

- Irritation, corrosion, ulcérations aux yeux, à la peau, au système respiratoire et/ou digestif
- Démangeaisons, eczéma, cancers de peau
- Essoufflement, asthme, asphyxie, hyperréactivité bronchique, pneumoconiose
- Rythme cardiaque perturbé, anormal, angine de poitrine, infarctus
- Nausées, vomissements, étourdissements
- Urine très foncée, sang dans les urines
- Anémie, leucopénie, leucémie
- Tremblements, convulsions, troubles psychiatriques, tumeurs cérébrales
- Néphropathies, insuffisance rénale
- Hépatites

1.1.5 Où se logent les toxines ?

- Milieu intracellulaire
- Tissus interstitiels et conjonctifs
- Muscles (acide lactique)
- Formation de kystes, de naevus (grains de beauté) et d'hydrocèles
- Liquide synovial des articulations
- Liquide céphalo-rachidien
- Cortex cérébral
- Glandes, thyroïde et pinéale

1.2 Ama : les toxines métaboliques en ayurvéda

1.2.1 Toxines métaboliques (*ama*) vs déchets (*mala*)

Mala : Les *mala* sont les déchets naturellement produits et expulsés par le corps, soit l'urine, la bile, les selles, le cérumen, le mucus et ainsi de suite, incluant les cheveux et les ongles. Par ailleurs, chaque *mala* est associé à un [*dhatu*](#) en particulier, soit une famille de tissus dans l'organisme.

Ama : *Ama* désigne les substances inadéquatement métabolisées par l'organisme qui s'accumulent et nuisent à son fonctionnement, envahissent les tissus de l'organisme et entravent la libre circulation des fluides et des canaux ([*srotas*](#)). *Ama* perturbe les transformations chimiques, oxyde les nutriments et les cellules. L'ayurvéda professe qu'une accumulation d'*ama* est à la source de la plupart des déséquilibres de la santé. Par conséquent, lors d'un traitement ayurvédique, on priorise avant tout son élimination. L'ayurvéda assimile le métabolisme et les transformations chimiques au concept d'*agni*. Ainsi, lorsqu'*agni* fait défaut, *ama* apparaît et s'accumule puis l'énergie vitale (*ojas*) diminue, entraînant aussi une perte d'appétit.

1.2.2 Amavisha et garavisha

Amavisha désigne une situation où *ama* s'accumule à cause de mauvaises habitudes de vie. En cas d'*amavisha*, *ama* devient progressivement problématique pour les fonctions vitales. *Garavisha* est une situation où ce sont des poisons de nature environnementale qui nuisent à la santé. On pense alors à des polluants dans l'eau, l'air, le sol ainsi qu'à des toxines produites par des micro-organismes ou des parasites. En infiltrant les différents *dhatu*s, autant *amavisha* que *garavisha* provoquent des symptômes correspondants aux fonctions des tissus. Par exemple, une fois le plasma touché (*rasa dhatu*) un sentiment de lourdeur apparaît, puis le sang est atteint (*rakta dhatu*) et la digestion ralentit. Ensuite ce sont les tissus conjonctifs qui pâtiesent (*mamsa dhatu*) et les problèmes de peau commencent : acné, eczéma et autres.