Se purger à l'huile de ricin - Et pourquoi pas ?



Nous allons aborder dans cet article les objectifs de la purge à l'huile de ricin.

Mais avant cela il convient de comprendre pourquoi cette technique utilisée depuis toujours, et qui a progressivement disparue de notre pharmacopée, est une action puissante en terme de santé.

- **La santé et ses perturbations.**

En naturopathie nous savons qu'à partir d'un certain stade d'encrassement, c'est à dire de réactions métabolitiques ralenties par congestion des grands organes émonctoires, le corps ne fonctionne plus correctement, ce qui entraine assez rapidement des désordres de santé qui peuvent se déclarer de bien des manières comme les allergies, les états inflammatoires, les problèmes digestifs, endocriniens, psychiques, dégénératifs, bref tout ce qui tend au mal être...

-> C'est de par notre fonctionnement de vie, par nos habitudes, que nous déterminons notre santé.

Si nous allons dans son sens, notre corps répondra favorablement et nous pourrons alors vivre notre existence en harmonie et sans souffrance, car notre corps est, et a toujours été, programmé pour la vie. En revanche, quand nous commençons à nous éloigner des lois de la nature, elles se rappellent à nous par ce que nous pouvons appeler la "maladie".

Ce mal qui a dit exprime notre dissonance envers la vie et nous rappelle notre éloignement des lois biologiques de la nature par la douleur qui n'est que symptomatique de cette dysharmonie.

"Ce que tu n'apprendras pas par la sagesse, crois moi tu le comprendras par la douleur".

Par notre hygiène (alimentation, sport, gérance du mental...) nous créons une réaction en chaîne de deux possibilités :

- Soit nous apportons à notre corps tout ce dont il a besoin en terme d'énergie par une alimentation la plus naturelle et vitalisante possible, une activité physique qui permet les bonnes réactions métaboliques, ce qui devrait nous permettre d'être en bonne forme.

- Soit nous lui donnons, par une mauvaise alimentation faite de sucres raffinés, de pesticides, d'additifs, d'édulcorants, de produits de qualités médiocres, de médicaments (...), une sédentarité chronique, des situations de stress occidatifs répétés, bref ce qui amènera à une surcharge de l'organisme, tout ce qui aura pour effet d'entraîner des réactions du corps qu'on appelle actuellement "maladie".

- **Le mécanisme de l'encrassement.**

Il faut bien comprendre que lorsque ce que nous nous "encrassons" en buvant de l'alcool par exemple, ou que nous rassasions nos envies de junk-food, de produits industriels, ou encore que nous abusons de sels, de sucres raffinés, de viandes, d'excitants comme le café ou le chocolat, de produits animaux dérivés, mais également d'amidon raffiné (...), notre corps fait fasse lors de la digestion de ces produits à ce que l'on pourrait appeler un burn-out de ses fonctions physiologiques. C'est à dire que nous ne sommes pas prévus pour manger ce qui compose la base de notre alimentation moderne et que notre corps ne peut tout éliminer lors de sa digestion.

Quand le corps n'élimine pas : il stocke. Mais où va-t-il stocker les résidus de ces digestions ?

En fonction de notre "tempérament" les résidus de nos mauvaises digestions iront se déposer dans les tissus et l'on verra des individu tendre vers la dilatation, ou (pour les personnes de constitution plus longiligne, fine) les déchets (acides et colles) se déposeront plus symptomatiquement dans les articulations ou s'accumuleront dans les organes (lithiases rénales, calcules biliaires ou hépatiques). Bien évidemment, il existe une multitude de possibilités et en fonction de l'individualité, l'encrassement se déposera ici ou là.

Parallèlement, les cellules commenceront aussi à recevoir des doses de plus en plus grandes de toxiques.

Le corps va stocker, dans un premier temps, dans ces liquides qu'Hippocrate appelait "Humeurs". Les humeurs c'est le sang, la bile jaune, l'atrabile et la lymphe. Cette fameuse lymphe dont on ne parle jamais. Et comme le dit si bien le médecin et naturopathe Robert Morse : "Toutes les maladies démarrent au sein du système lymphatique". Un système lymphatique congestionné et en état de constiparé entrainera un ralentissement physiologique et organique de par l'intoxication qui empêchera la cellule (qui baigne dans la lymphe) d'accomplir correctement ses tâches.

Notre corps est intelligent est dès que l'encrassement devient trop important et qu'il a emmagasiné assez d'énergie à la faveur du soleil, en changement de saison, ou en réaction à un coup de froid, de stress par exemple, celui-ci va chercher par tous les moyens à revenir ou à se rapprocher de son état homéostatique, c'est à dire d'équilibre des fonctions organiques. En bref il va déstocker un maximum de déchets (toxines et toxiques) dans le but d'éviter des complications futures.

- **La physiologie de la crise d'élimination.**

Il existe 3 stades de "maladies" :

Ainsi donc, quand nous sommes "malades" on va se sentir fébrile, d'aucunes résistances, car notre corps va employer toute son énergie à l'évacuation de ses surcharges métabolitiques. C'est ainsi qu'apparaissent les fièvres, les poussées d'urticaires, la fatigue, les vomissements ou encore la diarrhée (...).

La crise d'élimination en naturopathie, qu'on appelle dans notre société la "maladie" pourrait aussi tout aussi bien s'appeler crise de guérison, car elle intervient toujours au moment où le corps est le plus à même de se rapprocher de son état homéostatique (équilibre des fonctions) et que l'élimination a pour but de permettre la régénération du corps!!!

Dans l'idéal il faudrait accompagner notre corps dans ce processus de retours à la santé et ne surtout pas entraver cette élimination si salutaire dont la vie nous a doté. C'est dans ce cadre que toutes les béquilles naturelles (huiles essentielles - plantes séchées - cataplasmes d'argile ou d'huile de ricin - repos - bains chauds - acupuncture - massage - magnétisme - les cures amères - diurétiques - les monodiètes ...) peuvent être d'un grand soulagement.

N'importe laquelle des "maladies chroniques" nous indiquent que le corps est désormais trop surchargé pour permettre une élimination rapide et efficace. En revanche si l'on a recours à la médicamentation chimique (toxiques), telle que l'allopathie prône en grande pompe, qui va aller contre ce nettoyage de l'organisme (dans allopathie nous avons allo qui veut dire contre), notre corps va stopper cette élimination si salutaire des toxines pour les envoyer plus profondément encore dans les humeurs. Et c'est bien ici, par la répétition de cette pratique que nous quittons le champ des crises aigües pour entrer dans la chronicité.. La mise en place d'une médicamentation encore plus présente pour soutenir la souffrance chronique et la disparition des phases aigües (et donc d'éliminations rapides et profondes) pavent la voie des affections plus graves que sont les maladies lésionnelles et dégénératives, d'une part car nous apportons encore plus de toxiques à l'organisme (médication chimique), mais aussi car sa congestion de plus en plus grande entraine à elle seule un accroissement d'une auto-intoxication, d'un empoisonnement, partant du sytème digestif (intestins et foies) et des cellules.

Car la maladie ne serait que la résultante de notre mode de vie et que si nous ne la nourrissons pas, elle ne peut pas s'épanouir en notre corps. D'ailleurs Pasteur avait reconnu les propos de Claude Bernard qui disait en son temps que "le microbe n'est rien, le terrain est tout". Il faut comprendre ici que si nous avons un corps qui fonctionne correctement et que nous lui apportons par une bonne alimentation ce qu'il faut sans le polluer, que nous pratiquons les bases d'un hygiénisme permettant une bonne physiologie en pratiquant régulièrement une activité physique et en respectant son quota de sommeil et d'évacuation des mauvaises émotions sans tout intérioriser (le corps émotionnel est très important aussi, ce qui ne s'exprime pas s'imprime) alors il sera compliqué d'avoir une maladie.

Un exemple tout simple : la prolifération du candida albican puise sa substance dans notre propre alimentation. Un retours à plus de fruits et de légumes, moins de farineux et moins de sucres raffinés ferait diminuer de facto cette multiplication.

- **La prise de conscience :**

C'est souvent dans cette phase de chronicité que les gens se tournent vers les médecines non conventionnelles mais naturelles car ils s'aperçoivent que la médecine moderne, bien plus qu'aider, enterre un peu plus leur mal-être (Je critique ici l'usage abusif dont le monde occidental fait preuve envers la pharmacopée chimique, terrible en terme de conséquences, et non les bienfaits de cette médecine d'urgence qui sauve des milliers de personnes par jour).

Cependant certains s'aperçoivent que malgré le retour à une bonne hygiène de vie, le chemin à la santé ne se fait pas. Cela même en s'appuyant de toutes les béquilles naturelles que l'on peut mettre en place, car nos organes sont finalement trop congestionnés par ces résidus provenant de notre mode de vie délétère.

Ces personnes ont compris l'intérêt de manger végétal et l'intérêt de le manger cru, mais cela ne passe pas, le corps n'accepte plus ce qui est bon pour lui... Les cellules ne fonctionnent plus correctement, elles ne peuvent plus éliminer leurs déchets métaboliques, il y'a auto-intoxication cellulaire, les organes digestifs et émonctoriels sont congestionnés et ne parviennent plus à traiter correctement les aliments et les déchets (toxines) liés à une digestion de plus en plus difficile.

Autrement dit, l'énergie vitale est devenue moins importante que le taux d'encrassement, et ce déséquilibre profond, entrainera une dégénérescence cyclique que le corps ne pourra pas affronter.

C'est à ce moment là que le naturopathe peut se poser la question de mettre en place un jeûne, technique ultime pour permettre le nettoyage du corps, de « pouvoir vider les poubelles » comme le dit si bien Jade Allègre. En sommes de faire entrer notre organisme en processus d'autolyse, c'est à dire de permettre le nettoyage cellulaire.

Mais dans la réalité nous sommes parfois tellement faible, nous manquons de cette énergie vitale, cette force biologique non matérielle qui anime le corps dans la pensée hippocratique, et nous nous rendons bien compte que cette technique ne fonctionne pas et qu'elle aurait tendance à plus fatiguer l'organisme et à le déminéraliser, qu'à l'aider à se nettoyer.

C'est dans cette circonstance que la purge peut être d'une grande aide.

- **Les objectifs de la purge à l'huile de ricin.**

Son premier objectif est d'induire une réaction de mouvement en partance du système lymphatique en direction des organes émonctoriels pour permettre une élimination des toxines et toxiques de notre corps.

On cherche ici à libérer le milieu dans lequel baigne nos cellules afin de permettre une meilleure physiologie de nos fonctions organiques et ainsi donc enclencher par cette libération un souffle nouveau qui permettra au corps d'éliminer.

Donc une fois le réseau lymphatique relancé notre corps déclenchera, normalement quelques jours après la purge, une élimination qui se manifestera par de nombreux symptômes divers et variés (en fonction des personnes et en fonction du niveau de congestion lymphatique et hépatique) comme la fièvre, la fatigue, la constipation, de la frilosité, une langue chargée, expulsion de glaires, nez encombré, diarrhée, toux, mal de gorge, inflammation des bronches, céphalée, migraines, mal aux tempes, mal aux oreilles, aux yeux, boutons de types acné ou plaques d'urticaires (...). Le corps élimine et ce n'est pas accommodant. Il peut, en dehors des effets de la purge, ne rien se passer dans les jours qui suivent. Cela dépend du niveau d'encrassement.

Son deuxième objectif est de désencombrer le foie, l'intestin grêle et le colon des matières sèches accumulées en leurs seins depuis des années. Nous parlons ici de ce que l'on appelle la plaque mucoïde qui est la résultante de mauvaises digestions au seins du grêle et colon. Difficile à croire encore aujourd'hui mais certaines personnes ont littéralement entre 5 et 10 kilos de matières stagnantes dans les intestins... La purge aura également un effet trèssalutaire sur les congestions hépato-biliaires en évacuant la bile en état de stagnation sous forme de boue et en permettant d'éliminer les calcules hépatiques et parfois biliaires.

Pour faire simple quand nous mangeons trop, mal, ou encore en ne respectant pas certaines combinaisons alimentaires importantes, le transit se ralentit et les matières stagnantes entrent rapidement en état de fermentation, ce qui entraine une inflammation de la muqueuse intestinale qui pour se protéger crée du mucus. La plaque muccoïde se crée lorsque nous choquons régulièrement nos intestins par notre alimentation (cigarette et alcool compris). Elle va avoir pour conséquence de ralentir progressivement le transit car elle va venir se déposer sur les microvillosités présentent tout le long du grêle,

entrainant des états de constipation (qui n'ont rien à voir avec le stress n'en déplaise à bon nombre), mais également de ralentissement des fonctions des organes voisins des intestins (foie, vésicule biliaire, pancréas...).

C'est ainsi que la purge à l'huile de ricin peut permettre le nettoyage, aussi bien au niveau cellulaire que celui des intestins et foie - vésicule biliaire. Elle est intéressante pour celui ou celle qui cherche à revenir à la santé car elle permettra la sortie de bon nombre de mucosités ou cristaux par la réaction de détoxification, des toxines accumulées, qu'elle induira.

Néanmoins, il ne faut pas la prendre à la légère et tout le monde ne peut pas la pratiquer, je pense notamment aux femmes durant leurs périodes menstruelles ou qui sont enceintes, ou bien encore les personnes trop médicamentées.

Comment se préparer pour la purge à l'huile de ricin ?



Nous avons vu dans le précédent article pourquoi la purge à l'huile de ricin revêt un intérêt si particulier pour celle ou celui qui recherche la santé.

Nous allons maintenant entrer dans le vif du sujet, à savoir comment se préparer le plus efficacement possible à sa mise en pratique.

-> Mais pourquoi faut-il s'armer à la purge ?

Et bien, il est évident qu'une purge est loin de se prendre à la légère, et peut être encore plus celle là, car demandant aux organes émonctoires une véritable participation.

Je rappel que les organes émonctoires sont les organes qui permettent l'élimination des toxines et acides tels que le complexe foie - vésicule biliaire - intestins, les poumons, la peau et les reins.

Avant le jour de sa mise en pratique, il faut bien inclure pourquoi nous la mettons en oeuvre, ce que cela implique et comment le corps peut réagir.

Je l'ai dis dans le précédent article, la purge provoque spontanément le système lymphatique. Elle aura une action centrifuge sur ce liquide profond du corps, c'est à dire qu'elle va aller littéralement attirer à elle les substances toxiques stockées par notre corps dans et autour des cellules.

Ce mouvement va donc inonder nos liquides périphériques proches de la peau, et c'est principalement le sang qui va prendre le relais à cette évacuation provoquée par l'action de l'huile de ricin.

Elle va également avoir une action sur l'encrassement visible (c'est à dire palpable à l'oeil nu si nous avions la chance de regarder à l'intérieur du corps). Ainsi on verra lors de l'élimination induite par la purge des sorties de matières visqueuses (plaque mucoïde provenant des intestins et qui ne ressemblent en rien aux selles dites normales et des substances ressemblant à de la boue rosâtre en provenance du foie (bile en état de stagnation par congestion hépato-biliaire).

Pour éviter les malaises, autrement dit une sortie trop rapide et importante de déchets qui peuvent fatiguer le corps, plusieurs conseils seront à mettre en place avant la purge.

C'est dans ce cadre qu'il faut préparer le corps à son action, et cela dans le but de remplir deux objectifs :

1) Assainir le sang : car c'est par lui que passera les déchets en provenance des cellules et que s'il est trop encrassé et visqueux, cela risque de créer des "bouchons".
2) Préparer le terrain au niveau du foie et des intestins pour que la première purge ne soit pas freiner dans son action.

- **Comment répondre à ces objectifs ?**

1. Le foie et la vésicule biliaire :

Il serait intéressant de pratiquer une cure de 3 semaines à base de plantes amères, à prendre tous les matins à jeûne, pour faciliter l'action du foie et de la vésicule biliaire, ce qui aura pour conséquence de permettre une meilleure circulation du sang, et donc sa fluidification. Les complexes sous forme d'infusion ou d'ampoules sont les plus adaptés : par exemple radis noir/artichaud.

L'aubier du tilleul de la Gravelline pourrait également parfaitement faire l'affaire, surtout au niveau de la vésicule biliaire.

Cela permettra de faire une première détoxification douce et ce qui fera baisser la charge toxémique du terrain.

2. L'alimentation :

L'aliment que nous mettons dans notre assiette est l'un des piliers pour avoir un corps qui fonctionne bien, et si elle n'est pas la seule à garantir la santé, l'alimentation est la base sans laquelle cette dernière ne peut revenir ou être maintenue dans le temps.

Il faudra donc de facto se rapprocher d'une hygiène alimentaire la plus naturelle possible. Cela évitera les surcharges métabolitiques au niveau sanguin et sur les émonctoires digestifs. Une alimentation saine rendra au foie une action plus efficace et cela permettra naturellement à la purge de maximiser son action.

Quelques conseils pratiques :

- Supprimer l'emploi des sucres et sels raffinés.
- Privilégier l'eau (de source) à toute autre boisson.
- Éviter les alcools, sodas, thés, cafés et chocolats
- Favoriser les infusions.
- Manger tous les jours du cru, si cela est possible
- Préférer les céréales et farines complètes aux raffinées
- ÉVITER les charcuteries et les pâtisseries qui sont particulièrement indigestes et qui demandent bien de l'énergie au corps. De plus elles favorisent les fermentations intestinales et sollicitent bien trop la sphère hépatique.
- Manger raisonnablement en quantité
- Favoriser une alimentation biologique et non traitée.
- Favoriser les légumes et les fruits (petite précision pour les fruits : manger les 30 minutes avant ou Deux heures minimum après les repas)
- Éviter les fast-food.
- Tester les graines fermées
- Tester les jus de légumes (fait maison)
- Ne manger pas si vous n'avez pas faim
- Prenez le temps de bien mâcher
- Ne manger pas dans des périodes de stress ou de tristesse.

3. Repos et détente :

Ensuite il va falloir se questionner sur son sommeil. Il est hors de question de pratiquer la purge dans un moment de fatigue, de stress ou de faiblesse énergétique.

La purge va profondément ébranler le système nerveux viscéral, car elle va agir physiquement sur les intestins qui en sont le siège.

Je ne rentrerai pas dans les détails ici car ce n'est pas le but de l'article, mais nous pouvons simplement diviser le sytème nerveux autonome (ou viscéral) en deux préceptes :
1 - Le système nerveux sympathique qui est régi sous le "stress" et qui met en action la physiologie pour répondre à cet état d'être.
2 - Le système nerveux parasympathique qui lui au contraire permet le bon fonctionnement de nos organes pour un bon métabolisme.

Vous pouvez l'imaginer comme une balance, si le stress est prédominant dans votre vie, votre système parasympathique sera foncièrement au bas de ses capacités car inhibé par le sympathique. Au contraire si vous êtes une personne calme et détendue, vos fonctions organiques ne s'en porteront que mieux et votre métabolisme fonctionnera plus en accord avec les besoins et nécessités de votre corps.

Il faut donc impérativement privilégier un sommeil de qualité.

Si vous avez l'occasion de faire une sieste dans l'après-midi, ne vous en privez pas.

Pour celles et ceux qui ont un rythme totalement décalé, mettez votre réveil tôt le matin (6h30 - 7h00) et vous verrez qu'assez rapidement vous aurez envie de vous coucher spontanément à des heures raisonnables. Le corps est intelligent est revient toujours à ce qui est bon pour lui. L'idéal serait de s'endormir avant minuit pour répondre au besoin de "reconstruction" du corps (voir l'horloge circadienne).

Si vous êtes de nature stressée, alors n'hésitez pas et pratiquer la méditation, cela vous permettra de vous relâcher, de décrisper votre corps (physique et mental, les deux sont intimement liés) et vous vous sentirez moins épuisés, le sommeil viendra plus facilement.

Enfin je vous encouragerai à faire appel à un bon masseur pour un ou deux massages par mois (d'une heure) ce qui permettra à certain d'entre vous de se réapproprier leur corps. Cela aura pour effet également de favoriser la sécrétion de différentes hormones ce qui favorisera le mieux être et de facto une meilleure forme par la libération des tensions.

4. Les intestins :

La purge, nous le savons maintenant, va induire une mise en mouvement des déchets stockés au sein de nos intestins. Il serait intéressant de commencer le travail de mise en évacuation de ces substances ce qui "musclera" d'une part les tissus qui vont s'habituer au désencombrement des matières et d'autre part cela permettra une "réactivation" des microvillosités, liens entre le système lymphatique et l'intestin par la muqueuse.

Pour ce faire, beaucoup de techniques et "outils" naturo peuvent être pratiqués. Personnellement j'ai un petit faible pour le psyllium qui est formidable pour déjà permettre une bonne évacuation des selles (donc éviter l'inflammation provoquée par une accélération ou un ralentissement du transit). Effectivement ce tégument indien, non assimilable, gonfle au contacte de l'eau et provoque une action mécanique sur le système digestif et agit à la fois sur les constipés et sur les diarrhéiques par son action émulsifiante. Il est préférable de le prendre blond et bio. Il permet d'entrainer petit à petit les matières stagnantes (plaque mucoïde) vers la sortie.

Pour les irrités du côlon, pensez à prendre des infusions telles que le rooibos qui est un puissant anti inflammatoire ou la mauve/guimauve qui viendra tapisser la muqueuse intestinale, cette dernière a une action apaisante sur l'ensemble du digestif. Elles sont intéressantes mais souvent peu suffisantes car agissants essentiellement sur les tissus et non le reste. Elles sont donc plutôt efficaces en synergie d'une autre technique.

Le kefir est intéressant pour nourrir la bonne flore intestinale et permettre de meilleur digestion.

Les cataplasmes d'huile de ricin sur les intestins la nuit avec une bouillotte chaude est conseillée.

Enfin, et c'est vraiment un outil de santé extraordinaire et j'y reviendrai dans de futurs articles, l'argile !

Si vous avez l'occasion de tester une cure d'argile verte durant au minimum 3 semaines (surfine ou ultraventilée) à raison d'une cuillère à café (plus au fur et à mesure de vos convenances jusqu'à trois cuillères à soupe) par jour dans un verre d'eau préparé la veille au soir, à boire le matin à jeûne, l'entièreté de votre système digestif, des organes principaux aux secondaires, vous dira MERCI. (Il ne faudra pas la prendre en parallèle d'une cure d'une foie ou de n'importe quelle cure et attendre au moins une semaine de repos entre ces deux techniques naturopathiques).

Elle est incroyable et vient à bout des dysfonctions digestives les plus désagréables. Anti-douleur naturel, elle va assainir les intestins et pour ceux qui se sentiront aptes à la pratiquer, ne vous étonnez pas de voir votre transit très rapidement se réguler pour enfin se rétablir, même après des années d'une médication lourde pour des cas de constipations sévères.

Et c'est ainsi que vous pourrez voir dans vos selles : sang et vermines éliminés par l'action salvatrice de l'argile. Elle est EXTRAORDINAIRE. Néanmoins si vous prenez des médicaments quotidiennement, il faudra les éloigner d'au moins 4h00 (c'est un minimum) de la prise d'argile car elle est tellement efficace qu'elle annulera tout effet recherché par la prise du chimique.

Enfin si vous en êtes à une cure d'argile avant la purge à l'huile de ricin, il vous faudra attendre deux semaines entre l'arrêt de cette cure et la mise en pratique de la purge. Car même une fois la prise d'argile stopper, elle peut rester des jours et des jours dans les intestins là où le corps en a le plus besoin.

5. La respiration :

Elle est indispensable à la vie. La première chose que nous faisons en venant au monde c'est respirer, mais c'est également la dernière respiration qui précède notre mort. Elle est primordiale pour le renouvellement de l'air contenu dans nos poumons et elle est également l'un des piliers qui définit notre physiologie dans ses échanges du niveau pulmonaire au niveau cellulaire.

Mieux on respire, mieux notre métabolisme s'en portera. Nos cellules également!

Comprendre la respiration et lui permettre une meilleure action avant la purge n'est pas négligeable, car tout travail produit avant ce grand nettoyage lui donnera les moyens de mieux s'accomplir.

Bien des exercices de yoga favorisent la respiration. Le qi gong aussi est particulièrement efficace pour relâcher le diaphragme qui est la clef de voute d'une bonne inertie respiratoire. Tous les sports favorisent la respiration. La piscine est conseillée car elle va permettre de muscler le thorax qui en est un élément important.

La méditation bien sûr la favorisera et cherchera à approfondir ici sa qualité, de même que l'acupuncture.

L'arrêt de certaines habitudes nocives sera évidement conseillée comme l'élimination du tabac.

Une diminution quotidienne au profit de légumes, de la prise d'amidons et farineux (pâte, riz, pomme de terre, pain ...) sera aussi très profitable. Pour faire simple, et cela parlera à tout ceux qui crachent des glaires le matin, l'amidon est synonyme de création de "colles", comme le dit si bien Marchessau et Irène Grosjean, qui viennent encombrer les bronches et alvéoles pulmonaires, ce qui rend moins évident les échanges respiratoires. Un asthmatique c'est une personne avec un terrain faible de base au niveau pulmonaire qui consomme trop d'amidon. Essayer son éviction et vous verrez.

6. La transpiration :

Pour pratiquer la purge, assurez-vous de l'état de votre transpiration. Elle est particulièrement importante pour la période post-purgative qui devrait voir se déclencher une crise d'élimination relativement forte, comme nous le verrons dans le prochain article.

Les cristaux et substances mucosiques qui seront mis en mouvement seront dans certains cas spontanément dérivés par le corps vers la peau. Nos glandes sudoripares qui permettent justement la sueur entraineront vers la sortie du derme les cristaux, et le sébum qui trouve sa porte de sortie habituelle par les sébacées laissera de la place pour l'expulsion des mucosités.

-> Les substances mucosiques proviennent de résidus de cellules mortes et d'un mauvais métabolisme d'amidon, de sucres, lipides, produits chimiques tels que les médicaments, drogues et pesticides. C'est également le résultat d'une flore intestinale perturbée avec un blocage du foie.
-> Les substances cristalloïdales proviennent d'un excès de produits azotés comme la viande, les abats, le gibier, le poisson, les fromages, le sucre, le soja, le café, thé, chocolat.
(Les deux définitions viennent du Le grand livre de la naturopathie).

On pourra agir sur l'amélioration de la transpiration par différentes techniques :
- Le sport est certainement la plus indiquée car il mobilise l'ensemble des fonctions physiologiques du corps, en jouant sur le tableau du métabolisme et en activant sébacées et sudoripares.
- L'hydrologie également avec tout son panel constitué par les bains chauds, le sauna, le hammam.
- Les massages seront également conseillés pour réveiller en douceur les glandes devenues paresseuses.
- L'actinologie qui est l'exposition au soleil, de manière consciente et raisonnée permet également leur renforcement.

7. Premier contact avec l'huile de ricin

Pour en finir avec les fausses croyances, avec les idées reçues pour ceux qui comprennent l'intérêt de la purge mais qui doutent de sa dangerosité, le mieux serait de prendre contacte avec l'huile de la manière la plus douce qui soit : le massage. Vous pouvez le pratiquer sur le ventre, durant une vingtaine de minutes et voir les effets sur votre corps.

Ensuite et n'hésitez pas à le faire le plus souvent possible, je conseille une période de 3 semaines, à disposer au coucher, la mise en place d'un cataplasme sur le bas ventre avec une bouillotte au dessus.

Cela aura pour effet d'habituer votre corps à l'huile de ricin, mais sera aussi très efficace pour commencer la mise en mouvement du réseau lymphatique sur la zone concernée par l'onguent. Les personnes atteintes d'inflammation des intestins ou de constipation, gonflement, verront leur situation s'améliorer au bout de quelques temps d'une pratique assidue et quotidienne au cataplasme.

" L'effet de cataplasmes d'huile est de dynamiser, par l'absorption à travers la peau, les activités physico-chimiques qui produisent une plus grande quantité de globules blancs, en augmentant l'activité des échanges à la surface. Cela provoque un drainage qui permettra l'élimination et la répartition des poisons."

- **Qui ne peut pas pratiquer la purge ?**

Tout le monde ne peut s'appliquer à tester la purge à l'huile de ricin.

- Les femmes durant leur période menstruelle ou leur grossesse ne peuvent la pratiquer.
- Les personnes trop fatiguées, qui se sentent épuisées doivent formellement attendre avant de se lancer dans l'aventure.
- Les personnes ayant subies une lourdes médicamentation seront de facto excluent (chimiothérapie, radiothérapie, opération avec anesthésies puissantes ...) car la purge mettrait en mouvement trop de résidus chimiques, ce qui entrainerait une auto-intoxication des émonctoires conduisant au mieux à la perte de connaissance, au pire à la mort.
- Les personnes ayant consommées des drogues chimiques également devront attendre avant de pouvoir pratiquer la purge (au moins une année de sevrage pour permettre au corps d'éliminer le maximum avant).
- Les personnes ayant peur également attendront de prendre confiance avant de la vivre, car la purge doit être accompagnée par l'esprit qui est une constante importante de sa réussite. - - La purge ne pourra être mise en place à la suite d'une soirée alcoolisée (attendre au minimum deux semaines).
- Les personnes ayant une médicamentation quotidienne ne pourront prendre de médicaments au moins une semaine avant la purge et si la médicamentation est forte, la purge n'est pas conseillée. Il faudra à ce moment là se diriger vers l'argile...

Vous avez maintenant toutes les clefs pour la préparation à la purge, que nous verrons en détails dans le prochain article.

La purge à l'huile de ricin : Mise en pratique, observation et conséquences.



Nous venons d'appréhender par les deux précédents articles de cette série consacrée à la purge à l'huile de ricin, ce qu'elle était, pourquoi la pratiquer, et comment la préparer.

-> Qu'est-ce que la purge à l'huile de ricin et pourquoi la pratiquer.
-> Comment la préparer.

Nous allons maintenant entrer véritablement dans le vif du sujet, à savoir : **Comment la mettre en pratique ?**

- **Notion à comprendre :**

But de la purge :

Je rappelle ici que le but de la purge est de **mettre en mouvement le réseau lymphatique pour libérer les cellules** de leur encrassement humoral et ainsi permettre une meilleure physiologie, un meilleur métabolisme du corps.

Cette action de l'huile de ricin est rendue possible par le principe actif qu'elle contient que nous appelons l'acide ricinoléique qui a pour effet d'augmenter la production de globules blancs à l'endroit même où il est appliqué ce qui entrainera une libération des stases de toxines en direction de nos organes émonctoires, en vue de leur élimination.

Pour cela elle va aller **désencombrer les émonctoires digestifs** que sont l'intestin (le grêle et le côlon), le foie et la vésicule biliaire, pour leur permettre de se désengorger un maximum du surplus de matières stagnantes et de déchets qui se trouvent au sein de ces organes.

Quelles sont ces matières ?

Nous avons la "**plaque mucoide**" au sein de l'intestin qui n'est rien d'autre que de la matière fécale sèche. Comme nous l'avons vu dans les précédents articles, elle s'est formée à la suite de mauvaises digestions chroniques qui ont entrainé des phénomènes inflammatoires. Normalement le mucus joue un rôle fondamental dans la protection des muqueuses intestinales et dans l'absorption des éléments digérés et donc dans l'alimentation cellulaire. Si l'intestin est colonisé par des matières en putréfaction, de manière constante, il ne pourra plus jouer son rôle d'élément protecteur et les cellules ne pourront plus être nourries correctement car les microvillosités par lesquelles passent les éléments nutritifs issus de la digestion seront trop encrassées. Et pire, la plaque mucoïde provoquera en plus des auto-intoxications répétées en direction des cellules via ces mêmes microvillosités intestinales (que sont ces portes d'entrées vers notre milieu liquidien).

Nous avons ensuite **les graisses du foie.** Plus elles sont rances, plus elles intoxiquent et bloquent nos fonctions physiologiques. On dénomme stéatose hépatique un foie trop gras. Mais la purge va surtout avoir un effet très intéressant sur **les calculs** (lithiases) hépatiques non calcifiés se trouvant dans les canaux hépatiques, le canal cystique, le cholédoque. Ce sont eux, qui se sont crées par conséquence de notre hygiène de vie (alimentaire, stress, sédentarité...) et qui sont à l'origine de la plupart de nos maux. La purge va, du moins, permettre une action en éliminant ceux qui se trouvent dans les canaux proches

du cholédoque. L'élimination de ces déchets entrainera l'élimination des boues et sables du foie (bile en état de stagnation ne pouvant plus sortir du foie du fait des calculs).

Enfin, il est possible qu'elle entraine une sortie de calculs au niveau de la vésicule biliaire, mais pour plus d'efficacité, je vous recommande vivement de vous pencher sur les travaux d'Andreas Moritz.

Les effets de la purge :

La purge aura donc pour effet d'**entrainer un meilleur échange de notre milieu extérieur vers notre milieu intérieur (et vice versa)**, c'est à dire notre milieu liquidien où se situe notre **lymphe** (siège de notre immunité cellulaire et où tombent un bon nombre de molécules non traitées par l'organisme suite à différentes dysfonctions pathologiques et intoxications alimentaires, médicamenteuses) vers nos organes émonctoires (foie, reins, poumons...).

L'intérêt de nettoyer l'environnement cellulaire :

C'est donc de part la qualité de nos humeurs que dépend la qualité de nos cellules qui sont la base d'une bonne santé car ce sont les piliers du bon fonctionnement de notre corps.

Nos humeurs représentent la somme de nos plasma, sérums, liquides intra et extra-cellulaires qui apportent à nos cellules l'oxygène et les nutriments issus de la digestion. Ces liquides véhiculent également ce que fabriquent nos cellules, à savoir : des hormones, des neuro-transmetteurs, des enzymes, des immunoglobulines (etc). Enfin nos humeurs véhiculent l'ensemble des déchets du métabolisme cellulaire vers nos organes émonctoires qui les traitent en vu de leur élimination.

Comprenez bien que si ces échanges ralentissent par une dysfonction des émonctoires, cela perturbera la vie cellulaire. Quand l'encrassement devient trop important, les cellules ne peuvent plus être nourries correctement et de facto cela impactera notre corps physique par l'apparition de symptômes divers et variés en fonction de notre **tempérament** et de notre **terrain**.

Et c'est là qu'il faut comprendre l'intérêt de la purge chez une personne qui a pris conscience de ses problèmes de santé, en adoptant une hygiène de vie correcte, physiologique, en accord avec ses lois naturelles mais qui est toujours en "mauvaise santé". Car si cette personne ne nourrit plus son corps par une alimentation chimique et transformée et qui donc tend de nouveau vers la régénération, il n'empêche que celui-ci ne pourra bénéficier de cet apport nourricier profitable en raison de sa propre congestion émonctorielle, de son propre encrassement humorale. C'est à dire que les cellules sont trop polluées pour arriver à profiter même de la meilleure alimentation naturelle (fruits et légumes crus biologiques) qui ne peut parvenir jusqu'à elles car étant entourées de trop de déchets, et que les organes sont trop ralentis.

Et pour en revenir aux éléments fabriqués par la cellule, ils ne pourront pas sortir de celle-ci pour être véhiculés vers nos différents organes qui en ont fait la demande. Les déchets fabriqués par la cellule ne pourront pas être véhiculés non plus... Ce qui entrainera la mort de la cellule qui s'intoxique et elle sera alors, dans le meilleur des cas, remplacée, ou bien les déchets qui se trouvent au sein de la cellule vont altérer le noyau cellulaire ce qui entraînera à terme, une prolifération anarchique cellulaire, c'est à dire le cancer.

Alors comment mettre en pratique la purge à l'huile de ricin ?

RAPPEL IMPORTANT : Ne pas pratiquer la purge sans avoir élaborer un solide entrainement et un nettoyage préalable. Pour éviter le burn-out de vos fonctions pendant ou après la purge, il faut déjà, depuis un certain temps, avoir eu recours à une hygiène de vie en accord avec votre corps. Il est important de se réaproprier son corps. J'explique comment faire dans le deuxième article consacré aux purges : **ici**

- **Comment procéder pour la purge à l'huile de ricin ?**

Le jour de la purge :

L'idéal est de la pratiquer en vacance, au calme et sans pression. Essayer de la faire pendant un congé de deux semaines, car elle peut entrainer une belle élimination quelques jours ou une semaine après sa mise en pratique.

Le jour de la purge vous ne mangerez pas, au mieux, ou le dernier repas se fera à 12h00. Il sera léger et principalement composé de légumes ou fruits crus : Le but est de réduire au maximum le temps de digestion pour permettre à l'organisme de donner toute son énergie au commencement de la purge et surtout de recharger la vésicule biliaire en bile (qui sortira par l'action du ricin et qui entrainera, en combinaison avec l'huile les déchets en directions des intestins).

Par exemple, une salade de fruits ou une soupe.

Pour celles et ceux qui ne digèrent pas le cru, à ce moment là, penser aux basses cuissons comme la vapeur. Mais il faut vraiment éviter les viandes, les poissons grillés, bref les plats qui mettent du temps à se digérer. Ni café, ni sucres, ni chocolats, ni alcools, ni pâtisseries et charcuteries ...

À 20h00 vous prenez votre huile de ricin* mélangée à un demi verre de pamplemousse pressé (bio) et ensuite vous vous reposez jusqu'au coucher. Vous pouvez lire, regarder un film, le principal est de vous détendre. **Juste après avoir bu le mélange, allongez-vous sans bouger** pendant 20 minutes au moins.

Dans la première heure après la prise de la mixture, **je vous invite à masser vos organes digestifs** : le foie, les intestins, bref tout le ventre.

Quand vous irez vous coucher : Ce sera un plus non négligeable de **mettre une bouillotte chaude au niveau de votre ventre, et de la garder toute la nuit**.

Jusqu'à l'élimination totale (qui peut durer pas loin de 24h00 pour la première) vous ne buvez pas et ne mangez pas. Cela est très important pour éviter un bug de vos fonction physiologiques, par un détournement de l'énergie dédiée à la purge en faveur de la digestion créée par ce que vous venez de manger.

La prise d'huile de ricin varie en fonction des personnes :

40-50 kilos : 3 bonnes cuillères à soupe.
50-70 kilos : 4 bonnes cuillères à soupe.
Au dessus : 5-6 en fonction de votre corpulence.

Une fois les effets de la purge finis, c'est à dire l'arrêt d'évacuation des matières, l'idéal serait de **boire un verre d'eau de source chaude**, pour permettre de nettoyer tout ce que la purge aura mis en mouvement, cela vous hydratera correctement et entrainera vers la sortie les dépôts mis en mouvement.

Ensuite, **pratiquer un lavement intestinal pour nettoyer** le côlon et accompagner le reste des matières ayant été mises en mouvement, dans les 3 jours (maximum) qui suivent la purge.

Une fois toutes les matières évacuées et la purge finie, faire une monodiète de fruits ou de légumes le jour même.

La semaine qui suit la purge :

Le lendemain de la purge : Reprendre une alimentation physiologique et biologique, de préférence crue et végétale pour éviter tout choc à l'organisme. Ne pas manger comme un ogre pour rattraper les repas sautés de la veille, cela n'a aucun intérêt et peut être dangereux de choquer l'organisme avec une digestion lourde.

Il faut imaginer la purge comme une opération chirurgicale.

Tous les matins pendant au moins une semaine : Boire une infusion, à jeun, préparer la veille au soir (ingrédients : romarin - frêne - ronce - chiendent - houblon). Cette mixture sera infusée toute la nuit jusqu'à sa prise au lever.

Cela permettra d'ouvrir au maximum le drainage de ce qui a été mis en mouvement en niveau lymphatique d'être pris correctement en charge par les émonctoires.

Pensez à vous reposer et à bien respirer.

- **Recommandations :**

L'huile de ricin devra impérativement être à **100% naturelle, pure, de première pression à froid, sans aucun additif**.

Pratiquer la purge loin d'une prise de médicament (très grand minimum24h00) et ne pas prendre de médicaments lors de la purge ou les jours qui suivent.

Ne pas pratiquer la purge en cas de fatigue ou de stress.

Ne pas pratiquer la purge si vous en avez peur, il faut la faire en conscience et restez positif.

Ne pas pratiquer la purge en cas de médication lourde présente ou ancienne (à ce moment là voir l'avis de votre naturopathe).

Ne pas manger et ne pas boire tant que le corps n'a pas tout éliminé car il ne pourra se purger correctement si l'énergie est détournée pour la digestion d'aliments.

Les femmes enceintes ou qui sont en période menstruelle ne peuvent pratiquer la purge.

Ne pas fumer avant, pendant et après la purge. L'idéal serait d'avoir arrêté de fumer avant... :)

Ne pas boire d'alcool ou toutes boissons sucrées avant, pendant et après la purge (grand minimum une semaine avant et une semaine après).

Pratiquer la purge dans une atmosphère sereine, sans pression ni stress. L'idéal étant d'être seul, Il est important de se détendre lors de la mise en place de la purge.

La journée de purge se fera chez vous et ne pensez pas à pouvoir sortir dans la journée ou le soir... :)

Prévoyez le stock de papiers toilettes.

Pensez à bien respirer lors de l'élimination des matières.

Pratiquer la purge en lune décroissante (quelques jours après la pleine lune) pour un maximum d'efficacité.

- **Observation :**

Généralement la première purge n'est pas de tout repos : elle peut s'accompagner de spasmes, de gargouillements intestinaux, de fatigue, de crampes. Son effet sera plus ou moins long et plus ou moins violent en fonction de la vitalité et de l'état d'encrassement des émonctoires visés.

Si vous avez tendance à prendre du poids et que vous avez une forte capacité émonctorielle, alors la purge sera sans doute moins violente que pour la personne fine, voir maigre, qui ne prend pas de poids, car celle-ci sera plus prédisposée à la congestion des organes de la sphère digestive.

Quelques exemples selon les personnes :

1. Vous pourrez avoir les premières évacuations assez rapidement au bout de quelques heures et il y'en aura peu (par exemple 3 ou 4), encore une fois tout dépendra de la qualité de vos intestins et DE VOTRE FOIE.
2. La réaction pourra être au contraire bien plus longue à venir et durera toute la journée du lendemain avec plus d'une dizaines d'allers et retours aux toilettes.
3. L'élimination des matières pourra être longue à arriver et une fois les effets purgatifs enclenchés les allers retours seront peu nombreux et peu espacés.

Dans tous les cas vous constaterez que plus vous irez à la selle, plus les matières seront nauséabondes et malodorantes. Les dernières évacuations pourront s'accompagner de crampes abdominales.

Vous pouvez avoir une idée de ce qui peut éventuellement sortir en tapant "plaque mucoide" sur google image.

Si c'est votre première purge et que votre changement d'hygiène de vie est assez récent, attendez vous au feu d'artifice :

Si vous êtes encrassé et que la purge fut spectaculaire, attendez-vous dans les jours ou la semaine à suivre à "tomber malade" c'est à dire à subir une crise curative (crise d'élimination que je préfère appeler crise de guérison). Je dis subir mais c'est une chance que votre corps vous donne de se nettoyer encore plus en profondeur.

Cela voudra dire que l'évacuation des matières a libérer assez de place au sein des intestins et même du foie pour permettre d'activer les échanges avec le milieu cellulaire. La lymphe va bouger et mettre plus spécifiquement en mouvement ses déchets. Cela entrainera des symptômes assez désagréables tels que la fièvre qui peut monter haut et tout ce qui ressemble à une grippe carabinée. À ce moment là ne coupez pas l'évacuation des toxiques voulu par le corps par une médicamentation chimique mais accompagnez là avec du repos, une alimentation physiologique et réduites et des cataplasmes d'argiles ou d'huile de ricin sur les intestins et le foie.

Cela peut durer une semaine et vous pourrez constater une fois la crise finie, en observant vos yeux, que vos iris ont changé de couleur. Peut être qu'elles tendent désormais plus sur une couleur très claire voir blanche. Cela voudra dire que la lymphe a bien circulé et que l'élimination fut bonne.

- **Mon expérience de la purge à l'huile de ricin : "ma première fois"**

À 20h00 : Prise des 3 cuillères à soupe d'huile de ricin avec le demi verre de pamplemousse pressé (je pèse 55 kilos mais les quatre cuillères faisaient beaucoup pour une première fois). Jusqu'à 00h00 : Gargouillements et spasmes intestinaux, le péristaltisme s'accélère pour éliminer l'huile.

À 00h00 : Évacuation des premières selles, sous forme solides mais fibreuses.

À 3h00 du matin et jusqu'à 16h00 : Une dizaine d'allers-retours aux toilettes avec des selles de plus en plus liquides et odorantes. Douleurs mécaniques lors de l'évacuation des matières vers la fin de la purge, mais qui s'estompent une fois les selles évacuées.

Une sorte de boue rosâtre et en grande quantité est également évacuée vers la fin ("boues" provenant du foie) et une multitude de calculs graisseux non calcifiés de couleurs vertes, jaunes et marrons également (en provenances des canaux hépatiques)

Le lendemain de la purge et malgré une petite nuit, je me sens en bonne forme, et surtout, fait vraiment étonnant, et je n'aurai pas pensé à ce point, un calme total du mental agréable à vivre s'est emparé de moi.