

Hypotoxique über alles

En tenant compte de tout ce qui précède, il serait tentant de croire en la toute-puissance de l'hypotoxique en matière de nutrition. Mais ce n'est pas si simple!

Il est impossible d'éviter la soupe toxique qui nous entoure, car il n'y a pas d'échelle pour descendre de la terre. Quelques pratiquants de l'école hypotoxique me semblent en conséquence de ce fait entraînés dans un irrationnel « *hypotoxique über alles* ». Ils maintiennent en permanence un menu dépourvu de toxiques/toxines, par exemple.

La passion de la **pureté** est parfois délinquante en elle-même. Connaissant les dangers de la vie, vais-je enfermer mon fiston dans un placard ? Ne vais-je pas plutôt lui apprendre à se défendre ? Pareillement, il est peut-être plus efficace de redonner au foie les outils pour détoxifier l'organisme plutôt que de passer par une alimentation strictement hypotoxique en diète de croisière ou par une énième chélation de métaux lourds.

S'adonner à la mode « hypotoxique-über-alles » en choisissant une alimentation détoxifiante/détoxifiante en permanence est une aberration physiologique. Hors cas individuel exceptionnel, les cures de drainage sont temporaires : trois semaines ou quelques jours de temps en temps. Passé ce délai, c'est une Assiette Ressourçante qui vous donnera les outils pour lutter contre la pollution.

Il faudrait aussi être clair sur le phénomène de détoxification/détoxination. Si vous subissez des malaises lors de la réforme alimentaire ou de la nouvelle alimentation hypotoxique, les gourous rétorquent généralement : « *ce n'est pas grave, c'est l'effet détox* ». Je suis souvent troublée de voir des âmes sensibles accepter de longues périodes de mal-être sous le prétexte de cette « nécessaire » période d'adaptation et de détox'. Balivernes, bien sûr. Cette période est de trois jours. Si elle dure plus longtemps, c'est que le

Dysbiose : Entrées et sorties

L'assiette nourricière ne vous sera que de peu d'utilité si ses précieux apports ne sont pas absorbés par un système digestif en pleine forme. On s'attachera donc à reconstruire cette pauvre petite muqueuse intestinale injustement agressée et blessée.

— Connaissez-vous la météorologie, monsieur ?

— Un peu, j'ai un parapluie.

Cet échange extrait d'une pièce de théâtre de Raymond Queneau m'enchant. Ex-victime de diverses maladies, dont une partie centrée sur le système digestif, je suis tout particulièrement touchée par les souffrances niées des victimes de colopathie ou dyspepsie, tout autant que par les malentendus qui embrouillent le sujet.

Une multitude de textes se concentrent sur ce qu'il faut manger, sans mentionner ce qui se passe après l'ingestion d'aliments. Amusons-nous à raisonner l'alimentation saine en termes d'**input-processing-output**. Vous êtes ce que vous mangez (*l'input*), ce que vous pouvez absorber (*processing*) et ce que vous produisez comme *output*, à savoir la sueur, l'urine, mais aussi les excréments.

Le premier volet (les entrées) est abondamment traité dans les guides traditionnels et les magazines. « *Mangez des légumes frais* », « *Consommez des algues pour compenser la médiocre qualité de nos produits agricoles productivistes* » etc. Moins d'explications sont consacrées à la malabsorption des richesses alimentaires pour l'organisme à cause d'un manque