

Le jus de citron permet de « tirer la chasse d'eau » hépatique

Le meilleur effet a lieu sur un foie engorgé, donc à jeun.

Il faut comprendre que la digestion est la dégradation et la décomposition des aliments en particules plus fines appelés nutriments, ceci grâce à des petites substances qui agissent comme des ciseaux miniatures (les enzymes) présents dans les sucs digestifs.

Ces sucs sont produits et stockés dans les glandes de la bouche, de l'estomac, du foie (la bile), du pancréas et de l'intestin grêle.

La régularité des repas, fait que le corps est habitué à manger à heures fixes. L'organisme fabrique alors toutes les enzymes avant, pour le moment opportun. Lorsqu'on mange, le bol alimentaire ingéré provoque la sécrétion de ces sucs et vidange donc ces glandes.

En général, il y a à peu près 6 heures entre les repas, sauf la nuit où l'intervalle est proche des douze heures.

Durant cette période, la fréquence respiratoire baisse. L'absence de mouvements physiques durant le sommeil, la mise au repos du système digestif et la réduction du pompage hépatique par le diaphragme congestionne le foie : il s'engorge alors de toutes ces choses qu'il produit naturellement à l'état de veille.

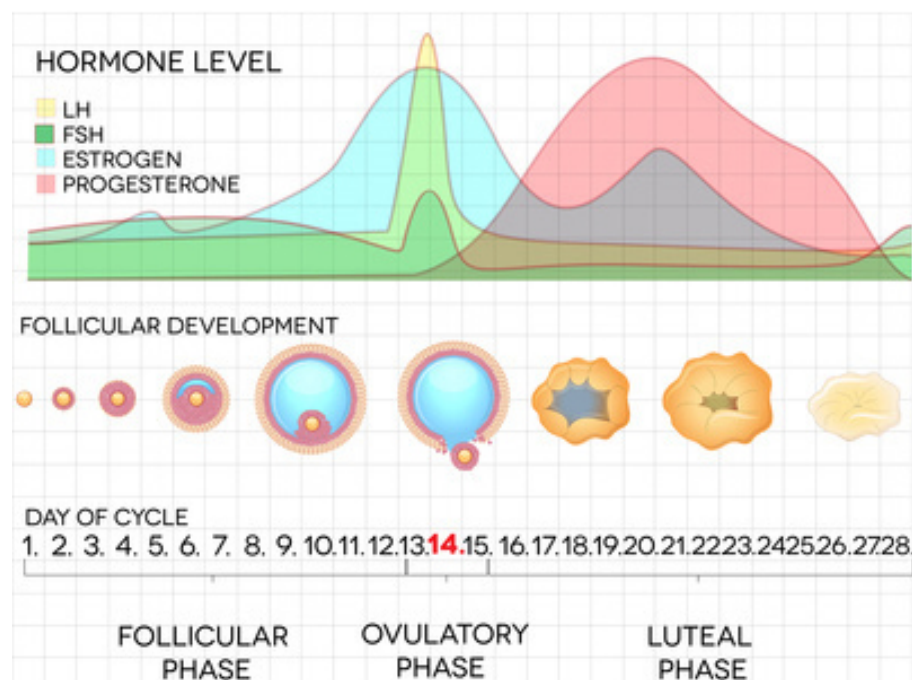
Le jus de citron le matin, à jeun, c'est comme tirer une chasse d'eau : l'acidité du citron entraîne une sécrétion massive des sucs hépatiques et biliaires dans le but de le digérer. C'est en quelque sorte le grand ménage matinal. Une sorte de coup de fouet hépatique, comme on redémarre une chaudière, qui permet au foie de se remettre en route.

De par sa fonction double, non seulement le foie refabrique des enzymes (sa fonction première), mais il déttoxifie au passage le sang (son autre fonction), Cette dépollution du sang désembourbe l'esprit.

Mais ceci n'explique pas les effets sur les articulations ! Se le foie nettoie le sang, il ne le dépollue pas de tous les déchets, et notamment pas ceux qui agressent les articulations, en particulier les dépôts organiques comme l'urate, produits résultant de la décomposition des aliments carnés et dont l'élimination se fait par les reins. Or l'action sur les jointures est évidente. Comment l'expliquer ?

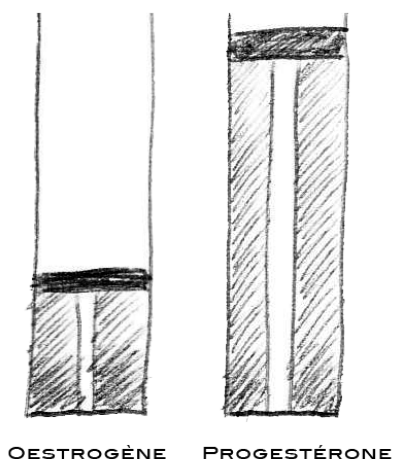
Nettoyer la piscine

Tout dans le corps s'actionne un peu comme un soufflet : les mouvements ne sont jamais saccadés, mais sinusoïdaux, c'est-à-dire qu'ils sont courbes et harmonieux. Quand vous regardez la variation du taux d'une hormone, il n'y a jamais d'à-coups abrupts. Les graphiques sont arrondis. Même les pics se font progressivement.



Si l'on étudie les taux d'œstrogènes et de progestérones, par exemple – deux hormones féminines liées au cycle gynécologique – l'on voit bien cette progression ondulatoire. Mais il est une autre manière plus intéressante de voir le phénomène : imaginez deux bocal contenant chacun une des hormones, et observez la fluctuation du niveau de chacun au cours du temps : lorsque l'un se remplit, l'autre se vidange, effectuant une sorte de va-et-vient graduel caractéristique d'une pompe.

Tout dans le corps semble basé sur ce principe, et c'est d'autant plus vrai que tout dans le corps est en interaction permanente.



Mais revenons sur la pompe : chaque bocal forme un piston. Si l'un d'eux venait à se bloquer, il enrayerait automatiquement le pompage. Reins et Foie doivent sans doute fonctionner sur ce même schéma et constituer une sorte de dynamo.

La vidange hépatique générée par la sécrétion forcée grâce au jus de citron, crée un vide au niveau du foie et provoque une dépolarisation qui relance la pompe entre foie et reins. Le moteur est alors relancé et le corps peut se dépolluer, de la même manière qu'on actionne la pompe d'une piscine pour en nettoyer l'eau.

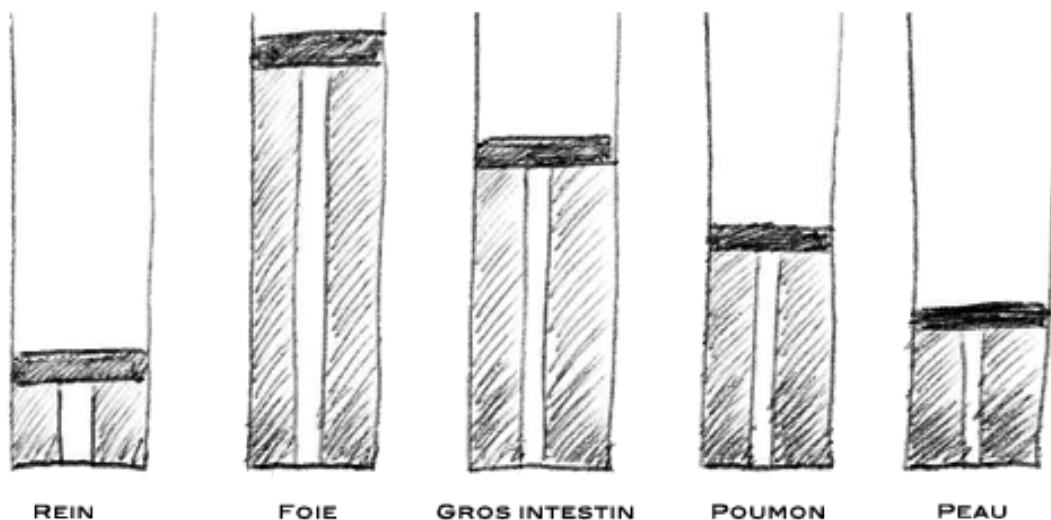
J'avais déjà lu auparavant cette notion de dépolarisation entre foie et rein, mais je n'en avais jamais saisi le sens. J'imaginai quelque chose d'électrique. En fait, il s'agit d'un système de vases communicants et la dépolarisation est une différence de niveau liquidien.

En vidangeant les sucs hépatobiliaires par le citron, on génère un vide qui permet de redémarrer la pompe Foie/Rein (deux des plus importants dépollueurs du corps). C'est par ce biais que nombre de douleurs articulaires disparaissent progressivement au cours de cette cure.

La pompe émonctorielle

Il semble que le rein et le foie agissent en synergie, mais ne travaillent pas en même temps. Chacun fait ce qu'il a à faire, avec des pics d'intensité variable.

Cependant, reins et foie ne sont pas les seuls émonctoires. Il ne faut pas oublier la peau, l'intestin et le poumon (et sans doute la rate aussi), ce qui en fait une pompe à – au moins – cinq pistons.



Chaque émonctoire aurait son horaire d'action privilégié. On retrouve ainsi les concepts de la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.) avec ses organes et ses horaires.

Même si je ne partage pas la vision de cette médecine – parce que ce n'est pas dans ma tendance d'adhérer aveuglément sans comprendre et sans pouvoir le reproduire (ce qui ne vaut pas dire, au demeurant, qu'elle n'est pas intéressante) – la vision d'une pompe émonctorielle apporte un éclairage intéressant à leur concept, et l'on pourrait voir les méridiens comme des commandes électroniques contrôlant les organes correspondants.

Toutefois, mes recherches cliniques ne confirment ni les horaires ni l'incidence de ces organes sur les autres tissus, comme par exemple le foie et les tendons. Je ne trouve pas la même chose et c'est intéressant. J'aurai bien aimé travailler avec les chercheurs à l'origine de ces découvertes...

Quoi qu'il en soit, voici mes constatations : il est possible de réactiver la pompe émonctorielle, en s'aidant de la congestion naturelle du foie lors du sommeil et cela, en le vidangeant énergiquement au réveil par le jus de citron.

La recette complète

Après de nombreux essais, voici le meilleur compromis :

1 – Du jus de citron



Comme d'habitude, je recommande du **bio**. Un demi-citron suffit. Dans les cas où la personne est particulièrement encrassée, je conseille un citron entier. Je me base sur la corpulence générale, l'état inflammatoire, le volume et la densité du foie (qu'on évalue à la palpation), ainsi que les douleurs articulaires, et particulièrement aux doigts.

L'inflammation se voit aisément : la peau est bouffie, souvent les mains sont chaudes et un peu moites, ce qui montre que les cellules sont en activité anormale et que le phénomène est généralisé à l'ensemble du corps.

Si l'inflammation dure depuis quelque temps, les articulations des doigts auront tendance à se déformer. C'est l'arthrite.

Une autre question que je me suis également posé est pourquoi les mains sont-elles plus facilement atteintes par l'arthrite que les autres articulations ?

Le terme *arthrite* signifie « *inflammation de l'articulation* ». Il existe en réalité plusieurs causes, mais il y en est une qui invariablement se répercute sur les extrémités : le défaut de fonctionnement d'un des émonctoires du corps.

D'après vous quel département pâtirait en premier si le pays venait à connaître de gros problème ? Les DOM-TOM ! Pour la simple raison que les échanges sont excessivement coûteux, bien plus qu'entre départements du continent. Mains et pieds dans le corps sont des extrémités dont l'acheminement est onéreux. La moindre dysfonction centrale aura des répercussions d'abord périphériques. Il est donc fort à parier que les douleurs articulaires des jointures périphériques aient pour origine une défaillance émonctorielle. Relancer cette pompe devient donc une stratégie pertinente.

2 – Ajouter de l'eau chaude

Il est préférable de boire chaud au réveil. L'organisme se remet lentement à fonctionner et il n'est pas conseillé de le brusquer.

La chaleur a également pour effet de dilater les canaux, ce qui est préférable pour la décongestion du foie.

Remplissez d'eau chaude le verre de jus de citron pour qu'il soit plein. Le corps a besoin d'eau au réveil. Mais ne noyez pas non plus le citron. Gardez la mesure d'un verre de 20 cl.

Toutefois, n'ajoutez pas d'eau brûlante. Au-delà de 50°C les vitamines sont détruites. Utilisez une eau chaude, un peu plus que tiède, mais pas au-delà.

3 – Un peu de miel pour atténuer l'acidité

J'en mets ¼ de cuillère à café. Ne cherchez pas le goût sucré, c'est juste pour atténuer l'acidité du citron au niveau du palais. D'ailleurs, certains pensent que leur estomac ne supporterait pas cette acidité. C'est faux ! L'acide chlorhydrique de l'estomac est bien plus acide que le citron. En prenant du citron, vous ne provoquez pas d'hyperacidité de l'estomac.

D'autres s'inquiètent de l'ostéoporose, inquiétude injustifiée puisque le citron, bien qu'acide, une fois dans le sang devient basique (tout le contraire de l'acide). Pamplemousse et citron sont des basifiants. Rien à craindre pour les os, bien au contraire !

4 – Du gingembre râpé



On accorde au gingembre beaucoup de propriétés. Trop, selon moi. J'ai utilisé le gingembre pour deux raisons. La première est pratique : j'aurai préféré les effets « anti-inflammatoires » du curcuma (même s'il ne s'agit pas d'une réelle lutte contre l'inflammation, mais plutôt d'une optimisation de celle-ci). Malheureusement, en raper le bulbe tache tous les ustensiles de manière indélébile. C'est gênant. J'aurai pu, certes, me tourner vers la poudre de l'épice, mais je doute qu'elle ait les mêmes valeurs que la racine. Je me suis donc tourné vers le gingembre, plus commode à manier.

Parallèlement, le gingembre est connu pour avoir de nombreux effets bénéfiques, notamment sur les articulations.

Il existe une recette², donnée par une lectrice du [magazine Rebelle Santé](#) pour faire disparaître les disgracieux oignons au niveau du gros orteil (les hallus valgus). Je dois dire que je n'y ai pas cru.

Poussé par la curiosité, j'ai pourtant conseillé à plusieurs patients de le faire et il y a en effet des résultats ! Comme toute chose, ce n'est pas une panacée (parce que plusieurs causes sont possibles et qu'elles peuvent se cumuler). Toutefois, cela m'a donné un nouvel éclairage sur les pathologies qui n'en sont finalement pas, puisque le corps semble capable de retrouver tout seul son propre potentiel.

Persuadé que la seule solution est chirurgicale, on ne cherche même plus à aider son propre organisme à retrouver sa pleine vitalité. Or c'est possible !

Je ne veux pas entrer les détails – j'en parlerai ultérieurement dans une vidéo – mais sachez que le gingembre dilate les capillaires artériels et c'est là son secret.

Pour info, la recette de la lectrice est assez violente : 5 jus de citron, du miel, une racine de 3 cm de gingembre que l'on râpe, et de l'eau pour en faire un litre, que l'on boit dans la journée, à faire tous les jours jusqu'à disparition de l'oignon, et cela peut prendre parfois trois mois ou plus.

La cure est longue, et cela laisse envisager qu'il faudrait y ajouter quelque chose pour l'optimiser, non pas dans la recette, mais localement, sur l'oignon.

Bref, en raison de sa maniabilité plus commode et de ses effets, optez pour le gingembre. Un demi-centimètre de racine suffit.

5 – Des batons de cannelle



Rapez un petit bout de bâton de cannelle. Personnellement, même si pratique, j'évite celle conditionnée sous forme de poudre car très souvent mélangée à des impuretés. L'écorce de cannelle (sous forme de bâton) est excellente pour vidanger les canaux excréteurs du pancréas. Si vous êtes en proie à des transpirations nocturnes qui laissent des traces jaunes sur les draps, ce sont les signes d'une défaillance du pancréas qui se traite par des décoctions de bâtons de cannelles. A la première gorgée, il sera possible de sentir un évidage des sécrétions pancréatiques qui révèle bien sa fonction épuratrice sur cet organe. Ce n'est pas pour rien que la médecine chinoise

en faisait usage dans les cas de diabètes.

En associant la cannelle à la recette, nous obtenons une potion dépurative puissante et complète : elle soulage le foie, la vésicule biliaire et le pancréas de l'engorgement et de l'encrassement qu'ils subissent au fil de nos erreurs dues à notre mode de vie peu naturel.

Conclusion

Avec tous ces éléments en mains, voici la recette matinale que je recommande. **Le premier secret est d'utiliser la composition complète suivante :**

Recette pour le matin :

½ jus de citron

¼ à ½ de cuillère à café de miel

½ cm de racine de gingembre râpée

une pincée de cannelle

Compléter avec de l'eau chaude pour avoir un verre plein de 20 cl.

Le second secret est de prendre impérativement la potion le matin à jeun. En effet, comme vous l'aurez compris au gré de la lecture de l'article, son action optimale se fait sur un foie congestionné.

Le troisième secret est de ne pas manger tout de suite après. Attendez entre une demi-heure et une heure avant d'ingérer quoi que ce soit. Vous obtiendrez ainsi tous les bénéfices que peut apporter la cure de jus de citron.

En comprenant son mode d'action, il apparaît utile, dans des cas d'intoxication importante de l'organisme, de la faire plusieurs fois dans la journée, ½ heure avant chaque repas.

On peut ainsi préparer la mixture – sans l'eau – le matin, la conserver en revanche dans le frigo et la prendre comme un sirop auquel on rajoute de l'eau chaude, juste avant de la boire.

Recette pour la journée :

2 jus de citron

2 cuillères à café de miel

2 cm de racine de gingembre râpée

3 pincées de cannelle

Compléter avec de l'eau chaude à chaque prise pour avoir un verre plein de 20 cl.

Ne me demandez pas si vous pouvez prendre une cuillerée de miel plutôt qu'une demie, etc. Ce ne sont pas des questions pertinentes, et je n'y répondrais pas. Voici les quantités que je vous conseille, et si vous voulez faire autrement, libre à vous. Rien ne vous en empêche. Au contraire. Mais ce qui est important, c'est de comprendre pourquoi on le fait.

En revanche, soyez toujours attentifs aux réactions corporelles. Un corps qui va bien se sent. Un corps qui ne va pas bien aussi, mais on s'y habitue. Soyez désormais attentif à la sensation de bien-être psychique et physique, c'est le meilleur repère qui soit. Vous serez alors suffisamment sensible à ce qui peut vous nuire et pourrez alors l'éliminer.

Cette recette, bien que puissante, n'a en réalité rien d'original. Elle fut donnée par les médecins hindous de l'Ayurveda, il y a fort longtemps. Il est possible de trouver également de nombreuses autres mixtures aux mêmes pouvoirs. La citronnade à l'érable, par exemple, appelée Master Diet³, a été rendue populaire par la chanteuse Beyonce en tant que cure d'amaigrissement. Sauf qu'elle jeûnait en même temps ! Alors oui, c'est vrai : en désencrassant le corps, vous retrouverez, en plus d'une bonne forme, une belle silhouette... à la condition de revoir également votre alimentation, d'éliminer les excès et d'enlever ce qui pollue ou irrite l'organisme.

Quoi qu'il en soit, la cure de citron (complète) a de nombreux bénéfices, alors pourquoi ne pas l'essayer.

Ajoutez-y une petite marche de vingt minutes ou même moins, juste de quoi faire transpirer un peu, et vous obtenez un cocktail fulgurant dont les bienfaits ne passeront pas inaperçus.

Nul doute que vos proches le remarqueront et vous demanderont le petit « truc » qui vous fait donner une si bonne mine.

Wladislas BARATH

¹ « Il faut manger 26 pêches d'aujourd'hui pour obtenir la même quantité de vitamine A qu'une seule pêche de 1950 » de Franck Christnacher, paru dans le magazine *Fruits et Abeilles* de Novembre 2013

² Magazine Rebelle-Santé n°153 d'Avril 2014

³ Article « The Lemonade Diet or Master Cleanse » de Kathleen M. Zelman paru sur le site [www.webmd.boots.com](http://www.webmd.boots.com/diet/features/lemonade-diet-master-cleanse) à l'adresse : <http://www.webmd.boots.com/diet/features/lemonade-diet-master-cleanse>