

LES REACTIONS DE LA DETOX

Quand on se lance dans une détox, mieux vaut se préparer aux possibles réactions durant cette période. Chaque personne est unique, et différente des autres, aussi il est difficile de prévoir comment on va réagir à un changement alimentaire. Cela va dépendre surtout de son hygiène de vie actuelle, mais aussi de son bagage génétique, et de la charge de déchets et toxines accumulées que le corps va tenter d'éliminer. Bien sûr, cela ne se fera pas en une fois. Il faut des années pour éliminer tout ce qui a été accumulé pendant des années! Mais les effets seront rapides et durables.

La détox aide le corps à éliminer les toxines, accumulées dans les cellules de graisses et dans les muqueuses, qui vont se remettre en circulation dans le flux sanguin et autres liquides d'élimination, dont la lymphe. Cette circulation peut provoquer des réactions dans toutes les parties du corps.

Voici une liste des symptômes les plus fréquents:

1. **La fatigue** peut se faire ressentir tout de suite. On sait que la détox va aider à créer une nouvelle énergie assez rapidement, mais durant les premiers jours il est très fréquent de ressentir une grande fatigue en raison du travail important d'élimination. Écoutez vos ressentis et reposez-vous le plus possible.
2. **Les maux de tête** sont également un des signes les plus courants de la détox. Ils sont le résultat du sevrage de nombreuses substances toxiques exogènes: caféine, nicotine, alcool, gluten, sel, sucre, et autres produits raffinés et chimiques.
3. **Sommeil perturbé**: cela va être difficile de bien se reposer, surtout que le corps est fatigué et en a bien besoin. Cela peut durer quelques jours, car tout changement perturbe les rythmes, aussi soyez patient si c'est votre cas. Essayez de manger le plus léger possible le soir et de ne pas trop boire après 20h. L'insomnie peut résulter d'une stimulation constante provoquée par la mise en circulation d'anciennes toxines.
4. **Mauvaise haleine, langue chargée**, au goût amer, souvent plus blanche ou d'autres couleurs inhabituelles. C'est un autre signe manifeste de l'élimination en cours. Ici la pratique du rinçage de la bouche à l'huile (*Oil pulling*) pourra aider à éliminer les toxines encore plus vite et rétablir une fraîcheur agréable en bouche.
5. **Des symptômes de rhume**: C'est assez fréquent que toutes les options d'élimination soient exploitées par le corps dans ses efforts de se débarrasser des toxines réactivées, ainsi il n'est pas rare d'expérimenter un nez qui coule, de la toux et des crachats divers, les sinus congestionnés ou encore des yeux qui coulent. Même des tremblements passagers, des frissons, de la fièvre, une fébrilité qui rappelle la grippe. C'est bon signe!
6. **Affections cutanées diverses**: en effet, la peau devient aussi un vecteur d'élimination et on voit souvent apparaître boutons, pustules, irritations, rougeurs,

démangeaisons, verrues etc. Le corps est en train d'éliminer des poisons et matières toxiques. Il ne faut rien faire, cela va passer, si ce n'est utiliser de l'huile de noix de coco qui est pure, antimicrobienne et nourrissante pour la peau.

7. **Douleurs articulaires:** ce peut être le signe de plaques et calcifications en train de se résorber, ou des anciennes douleurs enfouies et temporairement anesthésiées qui resurgissent. Elles passeront, elles aussi, si elles sont le résultat de la détox.
8. **Urine malodorante, foncée:** Les reins travaillent beaucoup durant la détox et sont occupés à éliminer de nombreuses toxines ce qui explique ces symptômes. Il est aussi possible d'éliminer des calculs rénaux.
9. **Diarrhée ou constipation:** Les intestins et le colon sont bien entendu mis à dure épreuve. Il faut toujours un peu de temps pour que ceux-ci s'habituent à l'élimination en cours et qu'ils retrouvent un transit normal. L'élimination peut être importante ou au contraire ralentie, cela dépend des individus.
10. **Irritabilité nerveuse et émotionnelle:** Ces réactions font aussi partie du sevrage et des grandes transformations en cours. La meilleure stratégie est de les accepter, les identifier et les laisser nous habiter pendant quelque temps, cela va passer. Il vaut mieux se rassurer et ne pas tirer de conclusions hâtives ou prendre des décisions que l'on pourrait regretter plus tard. Acceptez que ce chamboulement, à tous les niveaux, est un passage obligé vers plus de légèreté et d'énergie renouvelée!

Quels que soient vos symptômes, soyez patients, prenez soin de vous et reposez-vous. Évitez si possible de recourir à des médicaments de synthèse, qui vont ralentir voire stopper la détox, choisissez plutôt des méthodes naturelles pour alléger les symptômes. Le corps est occupé à vous soigner, c'est ce qu'il fait de mieux.

Pour vous aider pendant cette période, voici quelques conseils pour alléger les symptômes de détox:

- émotions (respirer, méditer, bouger);
- virus et rhume (beaucoup boire et se reposer);
- tensions musculaires, dans les jambes (massage, bains chauds, gym douce);
- nausée (boire eau et jus de carotte pur);
- mal de dos (exercices, application de froid, lavement);
- mauvaise haleine (brossage de la langue, rinçage de bouche à l'huile);
- abcès dans la bouche (gargarismes avec eau et vinaigre de cidre, huile de tea tree);
- diarrhée (poudre de psyllium et lavements);
- étourdissements (manger un fruit sucré, surtout banane);
- nervosité (exercice physique, manger un peu d'avocat);
- irruptions cutanées (aloe vera, huile de noix de coco);
- fatigue (boire plus de jus, se reposer, se relaxer)
- hypoglycémie: consommer banane et avocat.

Bon courage et bonne détox!