



Métaux lourds : votre corps est-il contaminé à 90 % ?

Chère amie, cher ami,

Sans être systématiquement hypochondriaques, chacun d'entre nous veille sur sa santé ; certains s'observent quotidiennement, d'autres veulent devenir centenaires.

Pour contrôler notre état de santé, on peut faire des analyses pour vérifier si un début de maladie ne viendra pas troubler le quotidien. Pour cela, il faut procéder par ordre et s'attaquer aux agresseurs les plus fréquents.

Croyez-en ma longue expérience, à la toute première place se trouvent les métaux lourds !

Et pour vérifier si moi-même je n'étais pas atteint par ces métaux toxiques, je me suis rendu chez une naturopathe qui dispose d'un *oligoscan*, l'appareil qui les détecte.

Surprise ou plutôt... catastrophe !

Mon organisme est inondé de ces agresseurs intrus. L'appareil a détecté 90% sur 100% (limite extrême). Cela s'explique sûrement parce que je mange beaucoup de poisson ! Or, c'est justement dans les poissons et crustacés qu'on en trouve systématiquement.

Jamais dans l'histoire de l'humanité nous n'avons tant exposé notre organisme à un si vaste déluge d'agressions.

D'ailleurs, la plupart des maladies contemporaines n'existaient pas il y a un siècle !

Nous vivons dans un environnement chimique : des milliers de produits toxiques baignent notre quotidien ; des sources de pollutions diverses encrassent l'organisme en permanence par différentes infiltrations.

Et le plus terrible, c'est que nous nous polluons principalement en respirant, en mangeant et en nous soignant :

- Nous nous imprégnons de métaux toxiques **en respirant** les gaz d'échappement des automobiles, les émissions aériennes des processus industriels, de la combustion du pétrole, du charbon, des végétaux, les émanations des incinérateurs d'ordures ménagères, des déchets miniers et industriels...
- Nous ingérons des toxiques **en mangeant** des aliments contaminés, résultat des pratiques agroalimentaires modernes stimulantes à l'excès, par l'utilisation à long terme de composés chimiques pour la protection des plantes. Ce qui a mené à l'explosion des quantités de cuivre, de mercure, de cadmium et de plomb dans les sols et les cours d'eau, contaminant les aliments. Il n'y a plus de poisson sans mercure et pas de pain sans cadmium, plomb et

mycotoxines, de pâtes sans aluminium, de café sans cuivre, de lait et de fromage sans plomb... On ne trouve plus de frites sans mycotoxines et beaucoup d'acrylamides (principe cancérigène), ni de vin (même bio) sans sulfites (noyau métallique soufré) en quantité... Nous nous infestons de toxiques en buvant des jus de fruits, de l'eau dans des bouteilles en plastique, en récurant notre vaisselle et notre domicile, en cuisant au micro-ondes, en lavant notre linge...

- Nous empoisonnons notre organisme avec des métaux lourds et des toxiques **en nous soignant** préventivement par les vaccins dont les adjuvants contiennent du mercure et/ou de l'aluminium, en subissant depuis des générations l'obturation des caries par des amalgames dentaires contenant du mercure et de l'argent, ou en consommant certains médicaments...

La qualité de l'alimentation conditionne celle des tissus et cellules du corps (os, tendons, ligaments, muscles, artères, veines, nerfs, etc.).

Votre assiette va donc conditionner votre état de santé générale, à savoir l'état du terrain, sa résistance et sa vitalité.

Notre corps doit aujourd'hui combattre sur tous les fronts : stress, anxiété, sédentarité, pollution de l'eau et de l'air, toxines, aliments dévalués, tabac, alcool, tranquillisants, hormones, colorants, additifs, etc.

Mais la pire des pollutions, selon moi, restent les métaux lourds !

Plutôt que « métaux lourds », l'appellation « métaux toxiques » serait plus correcte. Elle englobe l'ensemble des métaux et métalloïdes présentant un caractère toxique pour la santé et l'environnement : plomb (Pb), mercure (Hg), arsenic (As), cadmium (Cd), nickel (Ni), zinc (Zn), manganèse (Mn), brome (Br)... pour ne citer que les plus connus.

Certains comme le cuivre, le zinc, le chrome sont nécessaires à l'organisme en petites quantités, mais deviennent toxiques à doses plus importantes ou en association avec d'autres toxiques.

Dans l'organisme, les métaux lourds sont bel et bien ces petites quantités qui font les grandes catastrophes.

Ils sont partout. Liés à différents supports anodins, ils ont une fâcheuse tendance à s'accumuler dans l'organisme et à provoquer des maladies et/ou à accélérer le vieillissement, voire la dégénérescence.

La liste de vos pires ennemis

Voyons ensemble les pires « ennemis » à éviter :

Le mercure

Neurotoxique, le mercure diminue les capacités mentales et cognitives et est toxique pour la reproduction. L'apport alimentaire, sous forme de méthylmercure, se fait par les poissons prédateurs (thon, espadon), mais on peut aussi y être exposé par inhalation lorsqu'une ampoule à basse consommation se brise. Il est aussi présent dans certains amalgames dentaires appelés « plombages » et peut migrer vers le cerveau par le nerf olfactif.

Le cadmium

Émis par les volcans, mais aussi par les activités industrielles, il est parfois présent dans l'eau et les aliments (riz, végétaux à feuillage vert, poissons). Il est également présent dans les piles, la fumée du tabac, les panneaux photovoltaïques, les pigments, la céramique ou l'émail. C'est un cancérigène avéré pour le rein, la prostate et les poumons.

L'arsenic

Élément naturel se comportant comme un métal, on le trouve dans l'eau, les sols ou l'air. Il peut provenir des volcans ou d'activités humaines (certains pesticides, exploitation minière) et de la fumée de tabac. Il est cancérigène avéré pour la peau, les poumons, la vessie ou les reins.

Le nickel

On le trouve dans certains aliments (cacao, soja, céréales) et dans l'industrie, mais aussi dans les portables, les bijoux et les piercings qui peuvent être allergisants pour la peau. Les composés du nickel sont cancérigènes avérés pour les poumons et la cavité nasale, et le milieu professionnel est particulièrement touché.

Il est impossible d'éviter totalement ces métaux lourds. Mais il est possible de les limiter... et de vous protéger de leurs effets.

Devant cet assaut de polluants comment s'en sortir ?

La priorité, c'est de prendre soin de votre système digestif.

1. Prenez soin de votre intestin, le « maillon faible »

La digestion des aliments, leur assimilation et l'élimination des toxines repose sur trois éléments fondamentaux :

- Le microbiote intestinal (la flore intestinale), composé principalement de « bonnes bactéries » ;
- La muqueuse intestinale, qui peut être agressée par certains aliments (gluten...), voire devenir poreuse : des toxines peuvent alors passer dans le sang au lieu d'être éliminées ;
- Et le système immunitaire intestinal, essentiel pour trier le bon grain de l'ivraie.

Dans tout ceci, c'est votre intestin grêle qui est l'organe clé.

Pour le préserver, il faut privilégier les fruits et légumes bio, réduire ou supprimer le sucre ainsi que les céréales à indice glycémique élevé (pain, pâtes, riz blanc) et éviter les laitages, surtout si vous êtes intolérant au lactose.

Pour donner un coup de pouce à votre intestin, vous pouvez prendre des enzymes digestives en cas de digestion difficile, et des probiotiques pour améliorer votre flore intestinale.

2. Le foie

Le foie est le partenaire incontournable de l'intestin.

Toute perturbation de l'un se répercute sur l'autre. Cet organe effectue un nombre impressionnant de transformations chimiques. Il reçoit, traite et filtre le sang qui provient du tube digestif.

Pour soutenir un foie malmené, vous pouvez faire appel à des extraits de chardon marie (très efficace). Une autre plante, le *Desmodium adscendens*, est précieuse pour protéger votre foie en cas d'agression sévère (chimiothérapie, médicament qui agresse le foie... et métaux lourds).

3. Les émonctoires

En troisième lieu, je vous conseille vivement de « libérer » vos émonctoires.

Les émonctoires sont des organes de sécrétion et d'élimination : intestins, reins, vésicule biliaire, peau, poumons. Ils sont intoxiqués et parfois bloqués.

D'abord, il faut... transpirer ! Par le sport ou par du sauna infrarouge, la transpiration est une des meilleures voies pour éliminer les métaux lourds.

Vous pouvez aussi :

- Protéger les reins et les voies urinaires par la racine d'ortie, les sommités fleuries de bruyère, l'aubier de tilleul.
- Protéger l'intestin et surtout la muqueuse de l'intestin grêle par la décoction ou l'extrait sec en gélules de la feuille d'olivier.
- Stimuler le drainage hydrique par un apport quotidien majoré surtout sous forme de tisanes et de thé vert, et de décoctions de queues de cerise.

Que faire si votre corps est intoxiqué de métaux lourds

Si des analyses confirment l'excès de métaux lourds dans votre organisme*, vous avez à votre disposition plusieurs merveilles de la nature pour vous en décharger.

La chlorella

Les nombreuses recherches ont montré les effets bénéfiques de cette algue lors d'une détoxification aux métaux lourds. La membrane fibreuse de la chlorella absorbe de nombreux polluants présents dans l'environnement ou les aliments, et dont nous nous nourrissons : métaux lourds, pesticides, insecticides, engrais chimiques...

En aidant l'organisme à s'en débarrasser par les voies naturelles, la chlorophylle de cette algue assure, tant par sa qualité que par sa quantité, une oxygénation maximale des tissus et un assainissement efficace de la flore intestinale ; autant de vertus qui font de la chlorella un des nettoyeurs majeurs de l'organisme.

L'ail des ours

L'ail des ours est un désintoxiquant majeur dans les pathologies induites par le mercure dentaire. Il protège les globules blancs et rouges contre l'oxydation due aux métaux lourds.

Grâce à ses composants soufrés, il solubilise le mercure et d'autres métaux, rendant ainsi possible leur élimination. Il contient du sélénium, chélateur des métaux lourds par excellence.

La pectine des fruits

La pectine des fruits et autres fibres naturelles (pommes, céréales complètes, graines de tournesol et de citrouille, noix, légumineuses, soja fermenté) transforme le plomb en sels métalliques insolubles et inabsorbables, donc excrétés.

Les algues

Les algues offrent une action à la fois détoxifiante et reminéralisante, puisqu'elles contiennent et apportent quasiment tout ce dont notre organisme a besoin pour se nettoyer, retrouver sa vitalité et renforcer son immunité. Les algues enfin sont connues pour neutraliser les effets des bombardements radioactifs !

Portez-vous bien !

Dr Jean-Pierre Willem

** L'analyse des porphyrines dans les urines est la méthode la plus précise, car les porphyrines marquent dès qu'il y a contact avec les métaux lourds.*

L'analyse de sang mesure uniquement les métaux circulant dans le sang. Elle donne certes une idée du degré d'intoxication, mais ne permet pas de prendre en compte les substances stockées dans les tissus. Les résultats sont donc peu significatifs, notamment si les substances toxiques sont toutes stockées (souvent lié à des maladies auto-immunes).

L'analyse de cheveux (non traités !) : tous les toxiques y sont représentés. On y détecte le taux de métaux lourds, ainsi que des oligoéléments et des minéraux. Ce test donne une bonne image du terrain.

Cette lettre vous a plu ? Partagez la !

N'hésitez pas à transférer cette lettre à un ami ou à un proche. Vous pouvez aussi la partager sur :



Sources :

[1] Enzy 20 (ensemble d'enzymes), 2 fois 2 gélules avant les 2 repas.

[2] Orthoflore (pré et probiotiques), 1 gélule le matin à jeun (Labo Phyt'Inov).

[3] On trouve l'ensemble de ces ingrédients dans un produit : Silydium, 1 gélule avant les repas (laboratoire Phyt'Inov).