

mensuel gratuit  
en magasins bio

# biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 236 000 exemplaires

février 2012

n°221

A close-up photograph of a woman's face in profile, drinking from a white ceramic cup. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft, out-of-focus light green.

## drainage & détox

- de quoi parle-t-on ?
  - mangez vert
  - et si on jeûnait ?
  - bougez, éliminez !
- les plantes sauvages
- les pouvoirs de l'argile
- se nettoyer ? avec de l'eau !
- les métaux lourds en question
- quatre compléments essentiels

offert par

# Quatre compléments alimentaires incontournables

Venant compléter d'autres pratiques détox via certains végétaux, certains compléments alimentaires visent également à nettoyer, assainir et désencombrer le métabolisme des surcharges accumulées. En participant à ce drainage, ils stimulent le travail du sang et l'élimination des toxines par nos différents organes émonctoires.

**L**e choix des compléments détox se fera selon le terrain de la personne, certains d'entre eux ayant des propriétés spécifiques, détoxifiantes et reconstituantes, d'où leur intérêt.

Voici quatre compléments détox courants et incontournables, qui vous accompagneront efficacement dans votre cure : le charbon végétal, le radis noir, la chlorelle et le jus d'herbe d'orge.

## Le charbon végétal

Le charbon végétal, ou charbon activé, se trouve sous forme de gélules (de poudre micronisée) ou en granulés. Il se peut se mélanger à de l'eau.

C'est probablement l'agent de décontamination le plus simple, le plus valable et le moins cher que nous connaissions. C'est un véritable piègeur de molécules indésirables.

Il constitue ainsi l'un des plus puissants absorbants d'origine naturelle actuellement connu.

Restant dans le tube digestif où il est toléré, il a la capacité d'absorber, c'est-à-dire de fixer, sur sa surface, diverses substances tels les virus, les bactéries pathogènes, les toxines de l'intestin, les gaz...



Véritable piègeur de molécules indésirables, le charbon végétal est probablement l'agent de décontamination le plus simple, le plus valable et le moins cher que nous connaissions.

Il est contre-indiqué avec la prise de traitements médicamenteux (antibiotiques, tranquillisants...). En interaction chez la femme prenant la pilule anticonceptionnelle, il annule ses effets.

Lié à son fort pouvoir d'absorption, il faudra attendre de 2 à 3 heures d'intervalle entre les prises.

Autre effet indésirable, il est constipant sur certaines personnes.

A prendre en cure de 2 à 6 semaines pour un drainage cellulaire en profondeur. Des cures de 10 à 15 jours effectueront un bon travail pour de petits nettoyages internes.

## Le radis noir

Il se présente sous différentes formes : sirop, jus, ampoules ou gélules. Excellent draineur du foie et de la vésicule biliaire, il favorise l'élimination des déchets et des toxines, en rétablissant un fonctionnement harmonieux de ces organes.

On l'utilise à ce titre avec succès pour soigner les troubles hépatiques et biliaires chroniques (cirrhoses, hépatites, calculs biliaires...), grâce à son action de drainage en profondeur. Il a également une action digestive. Il est cholagogue, contracte la vésicule biliaire, purifie le foie, augmente les sécrétions de bile.

Diurétique, il participe au processus d'élimination en épurant le sang de ses toxines. C'est également un antispasmodique, stimulant, expectorant. Utile contre la toux (en jus ou en sirop), il permet de fluidifier les mucosités. C'est un tonique respiratoire utilisé comme sédatif nerveux.

Il permet de nettoyer les reins et d'empêcher la formation de cristaux d'acide urique, de calculs biliaires et rénaux.

Il se révèle utile comme agent de lutte contre la furonculose et le scorbut.

Indiqué également dans les coliques hépatiques, les ballonnements, les flatulences, la constipation (laxatif en jus). Il possède un effet antibactérien sur la flore digestive.



Purificateur du foie, le radis noir est recommandé au changement de saison, en automne et au printemps.

Il permet également de lutter contre l'artériosclérose, la furonculose, la tuberculose, l'asthme, les bronchites chroniques, l'insuffisance biliaire, les lithiases biliaires et rénales, la goutte, l'arthrite, les rhumatismes...

On le recommandera en cure de détox, particulièrement au changement de saison (en automne et au printemps) car il agit sur une sphère émonctorielle assez complète.

Cure d'une durée de 3 semaines à 1 mois ou en cure de détox « express » (de 2 à 3 jours) après un repas trop lourd ou une fête trop arrosée.

Il est contre-indiqué en cas de gastrite. En cas de surconsommation, il peut causer des troubles gastro-intestinaux et des brûlures ou des aigreurs d'estomac. En effet, ses substances soufrées peuvent causer des irritations sur les parois du système digestif.

## La chlorelle

Cette microalgue d'eau douce se trouve sous forme de comprimés ou de poudre. Très fine en poudre, elle se disperse difficilement dans l'eau. On peut alors l'associer à des aliments plus épais dans les plats en cuisine (sauces, soupes, yaourts, compotes...). Elle est aussi intéressante pour les plats de poissons en absorbant les dioxines ou le méthylmercure qu'ils peuvent contenir : grâce à sa membrane qui les retient, ceux-ci ne seront pas assimilés par ■■■

■■■ votre organisme, mais rejetés naturellement. Ne pas dépasser une température de 40 °C afin d'en conserver ses vitamines.

La chlorelle possède de nombreuses vertus détoxifiantes et revitalisantes.

Elle est très riche en protéines, minéraux, vitamines, acides gras essentiels. Sa haute teneur en chlorophylle participe au nettoyage des intestins, du sang, du foie. Elle permettra d'oxygéner l'organisme, de le désintoxiquer et de maintenir l'équilibre acido-basique.

Elle contient également des porphyrines, activatrices du métabolisme des cellules, de la chlorelline, antibiotique naturel, des caroténoïdes (dont la provitamine A, du bêta-carotène et de la lutéine), puissants antioxydants,



Très riche en chlorophylle, la chlorelle participe au nettoyage des intestins, du sang, du foie en oxygénant l'organisme.

© abamedia/Fotolia.

## La chlorelle, oui, mais pure...

Toutes les chlorelles sur le marché ne se valent pas. Il est donc essentiel de vérifier ses conditions de culture, sa provenance et les résultats d'analyse du fabricant assurant la qualité du produit. Dans certains pays, en Asie particulièrement, elle est cultivée dans des bassins à ciel ouvert, avec le risque qu'elle se charge en métaux lourds et en pesticides, qu'elle fixe facilement.

En effet, afin que celle-ci soit consommable, la chlorelle fait l'objet d'un traitement nettoyant qui utilise filtres mécaniques et traitements sous haute pression, efficace pour purifier le milieu, mais néfastes pour les cellules des chlorelles, maltraitées, provoquant l'éclatement de leurs membranes ; les chlorelles perdent dès lors leurs précieux composants.

Il sera donc préférable de consommer une chlorelle produite dans un milieu protégé, contrôlé, fermé à toutes possibles contaminations extérieures, garantissant sa pureté.

des microfibrilles, favorisant le transit, et de la sporopollénine, composé naturel très résistant aidant à la détoxification.

C'est un des plus puissants antitoxiques de la nature. Absorbant et drainant les toxines accumulées dans le corps et liées à notre hygiène de vie, notre alimentation, l'eau que nous buvons (du robinet), l'air et les poussières que nous respirons, ...

La chlorelle a des capacités de capter et de neutraliser les métaux lourds (mercure, cadmium, plomb, arsenic, aluminium...), certains pesticides, insecticides (PCB), engrais chimiques et toxines diverses en les éliminant par les voies naturelles. Pour optimiser la détoxification des

métaux lourds (par exemple le mercure des amalgames dentaires), on associera la chlorelle à l'ail des ours et à la coriandre, de puissants chélateurs complémentaires.

La chlorelle renforce également les défenses immunitaires, elle est antioxydante (elle retarde le vieillissement cellulaire), assainit la flore intestinale (elle favorise la santé des bactéries probiotiques), lutte contre la constipation, protège le foie, soulage les ulcères de l'estomac, diminue les mauvaises graisses dans le sang, améliore la résistance et l'endurance, favorise la cicatrisation. Nutritive et aux propriétés « coupe-faim », elle accompagne les régimes amincissants ou amaigrissants...

Pour soulager les tensions de la journée et relaxer votre corps durant la nuit,

Dormez sur un matelas



100 % PUR GOMME  
Pas de synthétique

**NOUVEAU**

Housse coton BIO et pure laine vierge lavable à 60°

**OREILLER 100 % latex naturel**  
Sommeil en bois non traité

Présent au Salon Primevère de Lyon du 24 au 26 février 2012

**Sommeil Nature sarl**

49 av. De Brouilla - 66300 St Jean Lasseille  
Tél./Fax : 04 68 73 77 99 - dplh.fr - contact@dplh.fr

Hors Norme  
Vente directe fabricant  
Garanti 10 ans\*  
10 jours d'essai



(Documentation contre 3 timbres)

8674F220

alkaStream

Une source dans votre cuisine pour une eau alcaline et anti-oxydante



Nouveau  
Fontaine équipée d'une cartouche filtrante

La fontaine alkaStream transforme l'eau du réseau en eau pure, alcaline, anti-oxydante\*, détoxifiante et structurée en micro-clusters.

[www.alkastream.fr](http://www.alkastream.fr)

\* les informations données ici ne reflètent pas la doctrine scientifique officielle



Documentation gratuite sur simple demande :  
**NATURE'L DISTRIBUTION**  
4 rue St-Barthélémy, F 68700 ASPACH-LE-HAUT  
Tél. : 03.89.62.79.04 - Fax : 03.89.62.77.84  
e-mail : info@natureldistribution.com

8777F221



# BOL d'air®

René Jacquier®

## Respirez la santé



[www.holiste.com](http://www.holiste.com)

### L'oxygénation René Jacquier®

Méthode naturelle unique  
d'oxygénation anti-radicalaire  
et non oxydante



Recevez gratuitement  
une documentation complète

NOM .....

Prénom .....

Profession .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

E-mail : .....

N° de tél(s) : .....

**Holiste®**  
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

Le Port • 71110 ARTAIX • FRANCE

Tél. : +33 (0)3 85 25 29 27 - Fax : +33 (0)3 85 25 13 16

E-mail : [contact@holiste.com](mailto:contact@holiste.com)

BC 02/2012

8769F221

La chlorelle est contre-indiquée en cas de surcharge en fer (hémochromatose) en raison du fer biodisponible qu'elle contient, et également pour les personnes sous anticoagulants car elle contient de la vitamine K, qui intervient dans la coagulation sanguine et risque, en excès, la formation de caillots sanguins.

Certaines personnes peuvent présenter une allergie à cette algue.

Stimulant l'activité intestinale, elle risque aussi de dérégler le transit et de provoquer des ballonnements. Il conviendra alors de diminuer la dose.

D'autres effets secondaires ont été observés mais moins fréquents, pouvant être dus au démarrage du processus de désintoxication : maux de tête, vertiges, tremblements, sinusite, douleurs articulaires, humeur dépressive... Ils seront différents d'une personne à l'autre, en intensité selon le niveau d'intoxication et le type de pollution...

Si l'intestin le supporte, on augmentera rapidement les doses de chlorelle, de manière à accélérer l'élimination des toxines provoquées et à diminuer ainsi les symptômes associés à la remise du bon fonctionnement de l'organisme.

Il est possible de prendre de la chlorelle tout au long de l'année. Ou de faire des cures de 3 à 4 mois au printemps et en automne.

### Le jus d'herbe d'orge

On le trouve sous forme de comprimés ou de poudre à diluer dans un verre d'eau ou dans un jus de fruit.

Il possède de puissantes vertus détoxifiantes et revitalisantes. Il est très riche en minéraux, vitamines, enzymes, acides aminés, antioxydants... Il permet de désintoxiquer en activant la circulation et l'élimination des toxines.

Il est également très riche en chlorophylle, qui a la propriété de convertir le gaz carbonique en oxygène, stimuler le développement naturel des globules rouges et améliorer la circulation sanguine, l'oxygénation et la régénération des cellules, celles du foie en l'occurrence. Le système immunitaire en sera renforcé. La chlorophylle qu'il contient neutralisera les toxines bactériennes, protégera l'organisme contre la pollution ou les germes, rétablira l'équilibre acido-basique.

Le jus d'herbe d'orge facilite également la digestion et l'assimilation, est anti-inflammatoire (action intéressante pour les problèmes de peau comme l'eczéma chronique) et antioxydant, renforce et stimule l'immunité. Il protège le foie, améliore le bon fonctionnement de l'intestin, cicatrise les ulcères gas-



Puissant détoxifiant et revitalisant, le jus d'herbe d'orge active la circulation et l'élimination des toxines.

triques ou duodénaux...

Sa richesse en vitamine B12 en fait aussi un complément de choix pour les personnes végétariennes ou végétaliennes.

Le jus d'herbe d'orge ne contient pas de traces de gluten.

C'est un produit très actif, les personnes intoxiquées doivent l'introduire progressivement car son action est très nettoyante.

Les plus sensibles en ressentiront les bienfaits beaucoup plus rapidement, au bout de quelques jours : amélioration du fonctionnement des intestins, du sommeil, de la mémoire, meilleur aspect de la peau, plus d'endurance et d'énergie... Une personne souffrant de déficiences importantes en ressentira les bienfaits après quelques semaines.

Cet aliment étant concentré et riche en micronutriments, on peut le consommer toute l'année. Mais il ne remplace pas un repas. De plus, il n'est pas recommandé aux personnes ayant l'intestin fragile.

Des cures de 2 à 3 mois peuvent être utiles, à définir selon le terrain, de préférence au changement de saison, au printemps ou à l'automne ■

### > Gilles Compain.

Naturopathe et thérapeute holistique

diplômé de l'AEMN

(Académie européenne des

médecines naturelles), il

a travaillé dans l'une des

plus anciennes herboris-

teries de Paris et a été

responsable d'un magasin

biologique.



### > Contact

Tél. : 06.40.95.53.40

Site : [www.gillescompain.com](http://www.gillescompain.com)