

NATUROPATHIE

LE BOOST RIPP

pour booster l'élimination

MÉLANIE GARCIA

BOOST RIPP
pour stimuler l'élimination

Texte copyright 2019© Mélanie Garcia

Les contenus de cette méthode et des documents qui y sont associés sont intégralement protégés par le droit d'auteur. Ils ne peuvent être ni vendus, ni cédés, ni partagés, ni réutilisés comme support de formation ou comme base pour la création d'un nouveau produit. Tous droits réservés. Aucune partie de ce produit ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteure, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles critiques.

Avertissement légal.

Les informations dispensées dans cette méthode et dans les documents associés sont issues des connaissances et expériences de l'auteur qui en assurent la pertinence et l'exactitude. Des changements sont apportés à ce produit autant que de besoin. Néanmoins, l'auteur ne peut garantir leur exactitude et leur validité entre deux mises à jour. Il ne peut donc être tenu pour responsable des erreurs et omissions. Le ou les produits n'ont pas vocation à se substituer à des conseils médicaux professionnels et ne sont pas présentés comme tels. Les informations contenues dans le produit ou les produits ne sont pas destinées à être utilisées pour établir un diagnostic ou prescrire un traitement médical et ne doivent pas être utilisées dans ce but. Pour toute affection médicale ou tout traitement, prenez toujours conseil auprès de votre médecin ou de tout autre professionnel de la santé qualifié. Ne passez jamais outre un conseil médical et ne reportez jamais le moment de vous renseigner auprès de votre médecin à cause d'une information lue dans le produit ou les produits.

SOMMAIRE

La naturopathie	4
Qu'est-ce qu'une détox ?	5
Pourquoi faire une détox ?	5
2. Le système de détox naturel du corps	5
La méthode RIPP	7
Détox R	8
1. Détoxifier au quotidien	8
2. La cure détox Booster 1 mois	8
Détox I	9
1. Détoxifier au quotidien	9
2. La cure détox Booster 1 mois	9
Détox P	11
1. Détoxifier au quotidien	11
2. La cure détox Booster 1 mois	11
Détox P	13
1. Détoxifier au quotidien	13
2. La cure détox Booster 1 mois	15
Conclusion	20

La naturopathie

La naturopathie est une médecine alternative qui s'appuie sur les lois de la vie. Elle vous permettra de renforcer les capacités d'autoguérison et d'autorégénération de votre organisme, de rééquilibrer son fonctionnement de manière optimum et de vous réharmoniser sur tous les plans. Vous permettant ainsi de retrouver la santé et de savoir l'optimiser !

Ce n'est pas une médecine naturelle pour remplacer la médecine conventionnelle, mais plutôt une complémentarité. La médecine conventionnelle est très importante tout d'abord pour diagnostiquer la maladie, mais également pour gérer les traumatismes, infections, crises aiguës et urgences.

En naturopathie, on ne va pas essayer de combattre la maladie, mais plutôt chercher la cause profonde du dysfonctionnement : Trouver comment lever les barrages que nous avons pu créer, combler les manques qui empêchent le corps d'assurer ses fonctions de manière optimale, réharmoniser tous les plans qui nous composent (physique, émotionnel, mental, énergétique). Au besoin nous utiliserons des techniques naturelles pour aider le corps dans ses processus de régénération et d'autoguérison.

Qu'est-ce qu'une détox ?

Les cures "détox" sont devenues un sujet d'actualité, une "mode", alors que c'est une pratique utilisée, depuis des siècles dans beaucoup de cultures, comme une pratique SANTÉ avant tout. C'est une des cures que nous utilisons en naturopathie pour soutenir le corps dans son processus d'autoguérison.

Ce battage médiatique a apporté beaucoup de confusion et nous a fait perdre le sens et le réel intérêt de la détox. Ces nouvelles cures sont souvent mal mises en place et mal interprétées. Il est donc important de comprendre comment fonctionne une détox et comment la faire de manière efficace.

1. Pourquoi faire une détox ?

En naturopathie, nous prenons en compte que le corps humain n'est pas seulement un assemblage d'organes, mais un ensemble d'un corps physique, d'une force vitale et d'un esprit (le mental, l'émotionnel et le spirituel), c'est ce que l'on appelle le Terrain.

Dans le corps physique, 70% de sa composition est fait de liquides (le sang, la lymphe extracellulaire et la lymphe intracellulaire). Ces liquides assurent le transport de nutriments, de messagers, de substances créées et ils font le lien entre chaque cellule, ils assurent la vie de toutes nos cellules. Ces liquides, appelés également humeurs, sont en communication constante, donc s'ils sont surchargés ou s'il y a un défaut de circulation quelque part, cela aura une incidence sur toutes nos cellules et sera l'origine de troubles fonctionnels qui engendreront la maladie.

Ce dérèglement au niveau de nos humeurs, est appelé en naturopathie, la toxémie. Les éléments en surcharges deviennent toxiques et potentiellement dangereux, on les distingue sous 2 formes les toxines et les toxiques. Les toxines sont les déchets fabriqués à la suite du travail des cellules (le métabolisme) et les toxiques sont les déchets à apporter de l'extérieur (la pollution et les produits de synthèse).

2. Le système de détox naturel du corps

L'organisme dispose d'un processus d'épuration très efficace qui permet d'éliminer ses toxines et toxiques. Avec le foie qui est l'usine de recyclage de l'organisme : il est en charge de détoxifier le corps, en métabolisant l'alcool, les résidus de drogues et médicaments, les toxines internes et alimentaires...

Ensuite ses résidus sont évacués par les 4 portes de sortie du corps : Les intestins, les reins, la peau et les poumons. Leur rôle consiste à filtrer le sang pour en prélever les toxines qui ont été traité par le foie, puis de les éliminer diluées dans un support.

Les intestins éliminent les déchets dans les selles, Les reins les éliminent par l'urine, la peau par la sueur et les voies respiratoires dans l'air expiré, sous forme gazeuse.

Cependant ce système d'épuration nécessite une bonne force vitale ainsi qu'un bon fonctionnement de ses organes d'élimination (les émonctoires). Si ces 2 éléments sont affaiblis et si les surcharges sont trop importantes, l'organisme stockera ses toxines et toxiques dans nos tissus pour nous protéger. Mais si ces toxiques et toxines restent dans nos tissus, elles vont modifier nos humeurs et perturber le bon fonctionnement des cellules.

C'est pourquoi il est important de stimuler la sortie de ces toxiques et toxines, pour ainsi retrouver l'homéostasie (l'équilibre de nos liquides), permettant ainsi au corps de se régénérer et de s'autoguérir.

La méthode RIPP

La méthode RIPP permet de relancer et stimuler vos portes de sorties :

Reins

Intestins

Poumons

Peau

Elle se décompose en 2 parties pour chaque émonctoire :

- La détox quotidienne, qui permet de soutenir le corps dans son travail d'élimination régulièrement pour éviter que vos portes de sortie s'encrassent et soient surchargées.
- La détox Booster 1 mois, qui permet stimuler la sortie des toxines et de désencrasser les émonctoires pour une élimination plus efficace et rapide.

Détox R



Les reins permettent l'élimination des déchets métaboliques et alimentaires ainsi que des hormones et produits chimiques.

Leur rôle est de maintenir l'équilibre de l'organisme en régulant la composition et le volume du sang en faisant varier les quantités d'eau et de sels et ils sont en charge également de l'équilibre acido-basique du sang.

Dans la perte de poids, il est important que les reins soient à leurs pleins potentiels pour éliminer, drainer le corps de ses toxines et éviter la rétention d'eau.

1. Détoxifier les reins au quotidien

- Pensez à boire suffisamment d'eau, environ 1,5L/jour. L'eau est particulièrement importante pour s'hydrater, mais également pour aider le corps à évacuer les toxines.

2. La cure détox Booster 1 mois

- Faites une cure de tisanes qui vont soutenir le corps dans son élimination :
 - La reine-des-prés va favoriser l'élimination des déchets
 - Le bouleau va éviter la rétention d'eau
- Boire 3 tasses par jour de tisanes de reine des prés et/ou bouleau pendant 1 mois.

Détox I



L'intestin est la plus importante des portes de sortie. La majorité des déchets de notre corps sont éliminés par les selles.

Très souvent les régimes à répétition et principalement les régimes hyperprotéinés ont des conséquences désastreuses sur l'évacuation des déchets : constipation et ballonnement peuvent faire que l'élimination ne se fasse plus de manière optimale.

1. Détoxifier les intestins au quotidien

Faites des monodiètes chaque semaine. La monodiète consiste à ne manger qu'un seul aliment à volonté : pommes de terre ou pommes cuites par exemple, sans rien de plus, pas de condiments, pas d'huile ou de beurre, le plus simplement possible. (vous pouvez le faire avec tous les légumes ou fruits de votre choix et vous pouvez éventuellement ajouter quelques aromates frais pour donner du goût). Cela va permettre à vos intestins de se reposer et votre corps pourra ainsi avoir de l'énergie pour éliminer plus en profondeur.

Procédé

- Un soir par semaine, faites une monodiète.
- Attention à manger suffisamment, ce n'est pas un régime...Vous pouvez manger à volonté, mais de préférence un seul aliment.

2. La cure détox Booster 1 mois

Je vous conseille de pratiquer une hydrothérapie du côlon pour nettoyer en profondeur les déchets qui ont pu s'accumuler et rester dans le côlon. Cela peut réellement faire une grande différence pour perdre du poids plus rapidement sans s'auto-intoxiquer, de plus elle peut fortement aider lorsque vous avez des compulsions sucrées, car elle va permettre de nettoyer votre flore intestinale.

Qu'est-ce que l'hydrothérapie du côlon ?

Je sais que, si vous n'avez jamais pratiqué cette technique, cela peut paraître effrayant au premier abord. Mais c'est tout à fait inoffensif et indolore.

L'eau est délicatement injectée dans le côlon par le rectum, à l'aide d'un tuyau relié à un appareil qui contrôle la température, la pression et la quantité d'eau. L'eau va permettre de déloger ce qui s'y trouve (selles, mucus, toxines, etc.) jusque dans les moindres replis. Puis, l'eau ressort entraînant les déchets avec elle. La séance dure environ 45 min.

Procédé

- Contactez un praticien près de chez vous et posez-lui toutes vos questions, demandez-lui également de visiter les lieux avant, pour vous assurer de la propreté et qu'il puisse vous montrer la machine, etc. Pour vous sentir à l'aise le jour J. Si vous ne sentez pas un bon contact avec le praticien, cherchez-en un autre. Il est essentiel que vous ayez confiance et que vous vous sentiez bien.
- Ensuite la cure d'hydrothérapie se fait en 3 à 5 séances (suivant les conseils du praticien)
- Faites une cure de probiotiques durant la cure d'hydrothérapie et les 15 jours suivants pour réensemencer votre flore intestinale avec des bonnes bactéries.

Les personnes atteintes de la maladie de Crohn, d'hémorroïdes graves, de tumeurs rectales ou intestinales, de colites ulcéreuses ou de diverticulites ne devraient pas avoir recours à l'hydrothérapie du côlon à moins d'un avis du médecin.

Détox P



Les poumons ont 2 fonctions dans la perte de poids, premièrement ils apportent de l'oxygène aux cellules pour fabriquer de l'énergie. L'oxygène va donc vous permettre de brûler les calories en activant le travail des cellules et il va servir de porte de secours quand l'intestin est surchargé. Les poumons ont besoin d'être stimulés chaque jour pour travailler de manière optimale.

1. Détoxifier des poumons au quotidien

- Chaque matin, en sortant de chez vous prenez quelques minutes avant de rentrer dans votre voiture par exemple.
- Écartez les pieds de la largeur de vos hanches, descendez les épaules et tenez la tête bien droite.
- Puis, prenez 20 respirations amples et profondes.
- Inspirez profondément et lentement. Ressentez l'air entrer dans vos poumons.
- Puis expirez le plus lentement possible au maximum, videz vos poumons au maximum.
- Puis inspirez de nouveau profondément et lentement.
- Faites également le soir, à votre retour, avant de rentrer.

2. La cure détox Booster 1 mois

Les poumons constituent un émonctoire de secours aux surcharges mucosiques. Ils interviennent principalement lorsque les intestins et la vésicule biliaire n'ont pas pu effectuer leur travail correctement. Les graisses issues de la digestion sont conduites par les vaisseaux lymphatiques jusqu'au niveau du coeur puis sont filtrées dans les poumons. Ils arrêtent les graisses lorsqu'elles arrivent, les fixent et les détruisent par combustion. Environ 10% sont extraits du sang avant qu'il continue sa circulation dans le corps.

Nous allons donc réduire au maximum les aliments gras et producteurs de mucus pour permettre de soulager les intestins et les poumons, les produits laitiers.

- Pendant 1 mois, éviter au maximum les produits laitiers :
lait, crème fraîche, beurre, fromage, crème glacée, etc.

Conseils pour les remplacer :

- **Le lait par les Boissons végétales**

Boisson au riz : elle s'utilise partout, dans le salé et le sucré, pour cuisiner sauces, gratins, quiches, crêpes et pour la préparation des desserts (crèmes, flans, puddings, clafoutis, etc.).

Boisson aux amandes : à savourer chaud ou froid tel quel ou dans les mueslis ou smoothies par exemple. Idéale également pour vos préparations de desserts.

- **La crème fraîche par la crème végétale**

La crème de soja lacto-fermentée s'utilise comme base de sauce ou en remplacement d'une crème fraîche. Dans une quiche ou en garniture de tarte par exemple, pour faire une mayonnaise ou une ganache.

Crèmes de céréales (avoine, riz, épeautre ...)

Les crèmes de céréales liquides permettent de remplacer une crème liquide traditionnelle.

La crème d'avoine et d'épeautre permettent de donner de l'onctuosité à un velouté ou une purée, une omelette ou un risotto par exemple.

La crème de riz est plus épaisse et avec son goût neutre, donne de la consistance à une sauce à la place de la moutarde par exemple, lie un fond de sauce ou nappe des légumes.

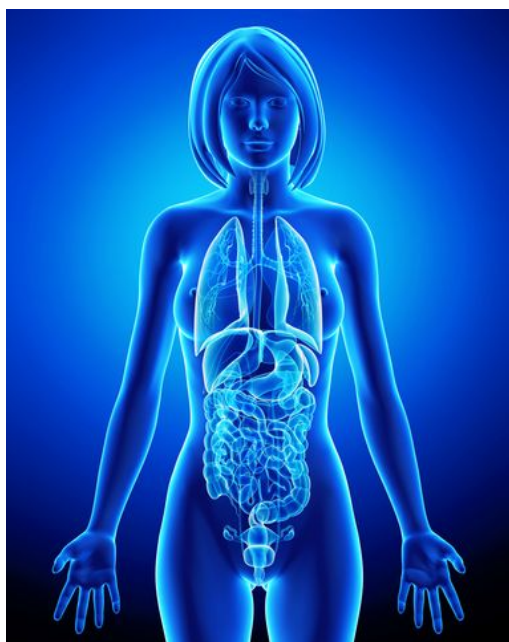
- **Le beurre par les purées d'oléagineux (amande, noix de cajou, sésame, ...) ou l'huile d'olive**

Les purées d'oléagineux remplacent à merveille le beurre à tartiner. En délayant avec de l'eau, il est possible de réaliser facilement des sauces, crèmes, ou boissons végétales parfaites pour vos crêpes, gâteaux ou pâtes à tarte.

La purée de sésame aussi appelée tahini à un goût salé qui convient parfaitement pour les sauces de salades, mayonnaise ou quiche par exemple.

L'huile de d'olive vous permettra de remplacer le beurre lors de vos cuissons.

Détox P

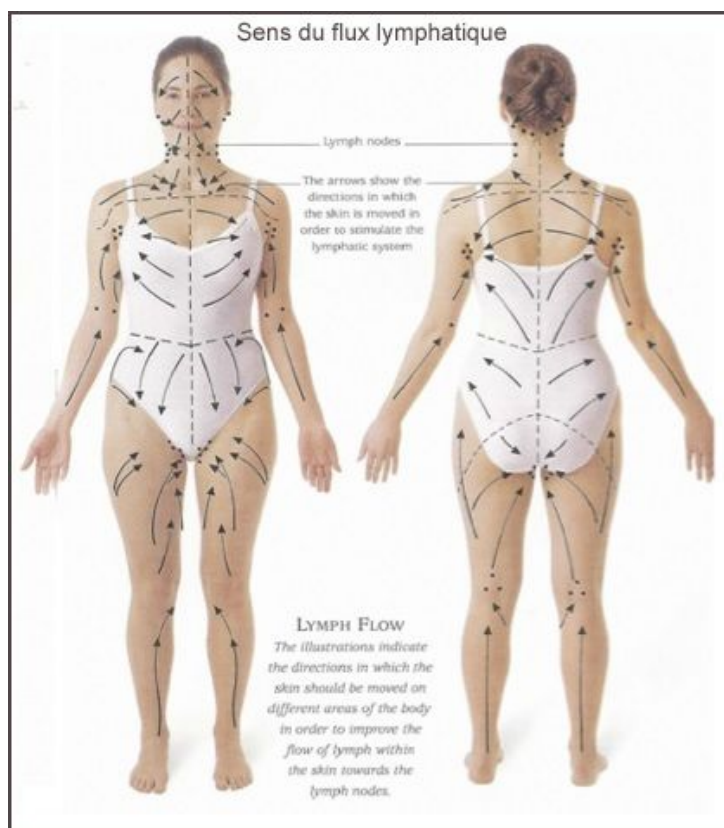


Saviez-vous qu'un tiers des toxines de votre organisme sortent par votre peau ? En effet, la peau est le plus grand organe d'élimination du corps. Elle va soutenir les reins et le foie (organes d'élimination principaux) en éliminant les acides et les mucosités, lorsque ceux-ci sont débordés. Pour relancer votre peau à éliminer, le brossage à sec de la peau est une technique très simple, qui consiste à brosser votre peau à l'aide d'une brosse à poils naturels, en général, de cactus..

- Il va permettre à la peau une meilleure efficacité en désengorgeant ses pores (les portes de sortie des toxines) et va stimuler la libération des toxines piégées dans ceux-ci.
- Il va également stimuler la circulation sanguine, par le frottement créer lors du brossage et activer tous les petits vaisseaux sanguins, situés sous la peau. La circulation se fera plus efficacement dans chaque recoin de votre corps.
- De même, il stimule le système lymphatique. Il va donc aider à la redirection des toxiques et toxines vers les ganglions, pour qu'il soit traité et éliminé. Et par la même occasion, il va améliorer la détoxification des tissus et mieux répartir les graisses et ainsi réduire la cellulite.

1. Détoxifier des poumons au quotidien

1. Achetez une brosse à poils naturels spécialement conçue pour le brossage à sec
2. Mettez le chauffage si vous êtes en hiver. Vous allez rester 5 minutes nue dans votre douche, donc autant qu'il fasse bien chaud.
3. Installez-vous dans votre baignoire ou votre douche, pour que les peaux mortes tombent directement dans le bac. Par contre, ne vous mouillez pas, c'est un brossage à sec ! Sur peau mouillée, cela pourrait irriter la peau.
4. Commencez à brosser délicatement votre peau en faisant des petits cercles. Partez des pieds, remontez le long des jambes, les fesses, le dos, le ventre, la poitrine, les bras. N'oubliez aucun recoin de votre peau (sauf les muqueuses), sur les zones plus sensibles, réduisez simplement la pression. L'important est de suivre le circuit de la lymphe, pour la ramener vers les ganglions.



5. Boire un grand verre d'eau tiède, pour favoriser l'élimination des toxines qui ont été remises en circulation grâce au brossage.
6. Vous pouvez ensuite prendre votre douche comme d'habitude.

Les premières fois, allez-y très délicatement, votre peau n'étant pas habituée elle sera très sensible. Cela peut être même un peu désagréable.

Après une semaine environ, vous prendrez un vrai plaisir à frotter votre peau. Il est normal de voir apparaître un petit rougissement, il s'atténuera très vite.

- Brossez-vous le corps tous les jours et vous sentirez rapidement les effets.
- Lavez votre brosse une fois par semaine avec de l'eau et du savon, puis laissez-la sécher au soleil pour éviter les moisissures.
- Éviter les blessures, inflammations, tumeurs, varices, coups de soleil, grains de beauté volumineux, etc.

2. La cure détox Booster 1 mois

La transpiration est une des façons naturelles de l'organisme pour éliminer les toxines et toxiques. Les glandes sudoripares de la peau seront stimulées pour éliminer l'eau, qui emportera avec elle les acides, toxines et toxiques contenus dans l'organisme, purifiant ainsi le sang et les cellules.

C'est la raison pour laquelle, je vous invite à faire des séances de sauna pendant 1 mois.

Cette méthode aura une action sur l'organisme en le mettant volontairement en état de défense, c'est ce que l'on appelle le stress positif. Pour permettre à l'organisme de conserver une température de 37°C, le cerveau déclenche une réaction physiologique appelée thermolyse. La dilatation des vaisseaux sanguins va stimuler la sudation par les glandes sudoripares, qui vont alors éliminer de l'eau pour maintenir cette température.

Le rituel du sauna se déroule en 4 phases :

Le sauna est une petite cabine en bois chauffée par un appareil où sont déposées des pierres poreuses. Celles-ci vont permettre d'atteindre une température entre 60° et 100° degrés et produire une chaleur sèche. Pour garder une hydrométrie entre 10 et 30%, on pourra de temps en temps verser un peu d'eau sur les pierres.

1. La douche chaude

Il sera essentiel avant toute séance de sauna de prendre une douche chaude, tout d'abord pour nettoyer votre peau, mais également pour commencer à réchauffer votre corps, et activer la sudation. Vous devez bien vous sécher pour rentrer dans le sauna, chaud et sec.

2. Le bain de vapeur sèche

- La température de la cabine devra être entre 60°C et 100°C degrés, la moyenne étant aux alentours de 80°C, le degré d'hydrométrie ne devra pas dépasser 30%.
- Entrez dans le sauna nu de préférence, avec seulement une serviette autour de la taille, et une deuxième serviette pour vous allonger et éviter les champignons ou bactéries, si c'est un sauna collectif.
- Lors de la première entrée dans le sauna, préférez les bancs du bas où la température est moins élevée et vous la sentirez moins oppressante. Aux entrées suivantes, vous pourrez choisir les places du haut si vous le supportez.
- Vous pouvez rester assis ou vous allonger si vous en avez la place.
- Détendez-vous, profitez-en pour vous relaxez et faire de la méditation.
- Lorsque la sueur roule sur tout le corps, il est temps de sortir. À ce moment-là, l'évaporation par la peau n'est plus suffisante et le corps commence à se refroidir. Ce devrait être aux alentours de 10 minutes, ne rester jamais plus de 15 minutes.

3. La douche froide

- Une fois sortie, prenez une douche froide, en commençant pas les pieds et les jambes et en remontant jusqu'aux épaules et visage. La fraîcheur va provoquer une surexcitation physiologique permettant à l'organisme de brûler les résidus (cela aura les mêmes effets que la fièvre).
- Séchez-vous bien.

4. Le repos

- Allongez-vous, les jambes légèrement surélevées et recouvrez-vous d'une couverture, reposez-vous pendant 15 minutes avant de recommencer les 4 phases en commençant par la douche chaude.

Au total, 3 rituels sont conseillés pour une séance complète de sauna et une moyenne de 4 fois par semaine serait l'idéal.

Note importante :

- Si vous ne transpirez pas, faites le rituel comme indiqué. Vos glandes sudoripares reprendront leur fonction après plusieurs séances.
- Au fur et à mesure, les séances deviendront de moins en moins longues, car votre peau sera entraînée et vous transpirerez rapidement.
- Si vous commencez à vous sentir mal, sortez quand vous en sentez le besoin et continuez le rituel. Votre corps s'habitue petit à petit. Il ne sert à rien et serait même dangereux de vous forcer à rester plus longtemps.
- Après le dernier repos, faites un brossage au sec permettant d'éliminer toutes les peaux mortes et les derniers résidus sortis et prenez une douche chaude.
- Après votre douche, profitez-en pour appliquer une huile avec quelques gouttes d'une huile essentielle de votre choix.
- À la fin de la séance, pensez à boire au moins 1L d'eau pour finir l'élimination des toxines qui ont été remises en circulation dans votre sang et rééquilibrer les besoins en eau de l'organisme.
- Si vous le pouvez, évitez de boire 1h avant et durant la séance de sauna, ainsi vous éliminerez plus de toxines et acides. Cependant, les premières fois, si vous en sentez le besoin, buvez. Votre corps s'habitue au fur et à mesure. Ne forcez pas!

Les précautions à prendre en compte avant une séance :

- Vous devez avoir du temps, la séance demande entre 1h30 et 2h00, il est important de réaliser les 4 étapes du rituel à chaque passage.
- Faire la séance au minimum 2 heures après avoir mangé pour éviter tous malaises ou nausées.
- Certaines teintures de cheveux peuvent couler sous l'effet de chaleur, vérifier auprès de votre coiffeur sa résistance au sauna.
- Il faudra enlever tous vos bijoux et lunettes qui risqueraient de vous brûler.
- Vous ne pouvez pas prendre de livre avec vous, l'encre n'étant pas adaptée aux hautes chaleurs provoquerait des émanations toxiques de plomb.
- Si c'est un sauna collectif, prenez des sandales et une serviette pour éviter les champignons et bactéries.
- Les enfants peuvent pratiquer une séance de sauna en restant sur les bancs du bas et en étant accompagnés d'un adulte pour éviter les brûlures avec le poêle principalement.

Les contre-indications :

- La consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments antihypertenseurs, avant la séance, sont totalement interdits.
- La sclérose en plaques, la chaleur n'étant pas indiquée cela pourrait amplifier les symptômes.
- Les varices, la circulation sanguine étant activée, cela pourrait être très douloureux. Cependant lors de petites varices vous pouvez pratiquer la séance en disposant une serviette humide sur les varices.
- Les maladies infectieuses, pour éviter de contagier les autres personnes.
- Une opération du coeur ou infarctus récent, le coeur étant fortement sollicité, il est préférable d'attendre d'être stabilisé pour pratiquer une séance de sauna. Cependant, le sauna est tout à fait indiqué pour rééduquer le coeur et le fortifier en cas de problème cardiaque. Demandez conseil auprès de votre médecin traitant avant toute séance.
- La fièvre, la chaleur provoquant une fièvre artificielle, votre fièvre augmenterait considérablement et pourrait devenir dangereuse.

Conclusion

L'idéal sera de faire les détox booster 1 mois, de chaque émonctoire en même temps pour permettre au corps de s'ouvrir et de faire sortir plus efficacement les toxiques et toxines.

Cependant, vous pouvez tout à fait les faire l'une après l'autre si cela est plus simple pour vous.

Et de pratiquer les détox au quotidien régulièrement durant l'année pour soutenir le corps dans son processus d'élimination.