

Petite parenthèses en matière de drainage : il circule sur le ouaibe une mode de «cure du foie». C'est une technique vaine et violente, qui est par ailleurs basée sur une imposture chimique. [Explications sur le site](#). C'est dans le topo expert (*En finir avec le burn-out*, p. 18) que je reprends les techniques de drainage douces, avérées et séculaires, qu'un coach vous aidera à choisir.

Reposer le système digestif

Au plan digestif, ici et maintenant, contentons-nous de reposer les organes, ce qui vous sera offert par une alimentation drainante et ressourçante simultanément, une assiette simple et tout-à-fait naturelle, ciblée à vos besoins individuels, idéalement calibrée selon vos soucis de dysbiose* ou de glycémie* grâce à l'aide du praticien.

Vous ne pouvez pratiquer de méthode purement drainante, comme le régime Seignalet ou la *Cure Antifatigue* que j'expose dans le livre éponyme. J'y ai prévu les cas où la cure antifatigue est non seulement inopérante, mais même déconseillée. J'y écris : « *Votre organisme est trop fragilisé pour amorcer le drainage. Il faut d'abord le ressourcer. Vous ne verrez d'ailleurs de résultat positif qu'après une version plus longue de ressourcement alimentaire, une « assiette énergétique » de plusieurs mois, adaptée à votre profil métabolique et restructurée en fonction de vos faiblesses organiques* ».

Pour soulager le foie, le thérapeute aura prescrit du chardon-marie ou toute autre plante. Une autre technique autonome de soutien au foie serait de pratiquer des lavements intestinaux doux à la mode Kousmine, qui ont fait leur preuve depuis des dizaines d'années. Ils sont l'équivalent ménager et économique des hydrothérapies du colon chez un praticien.

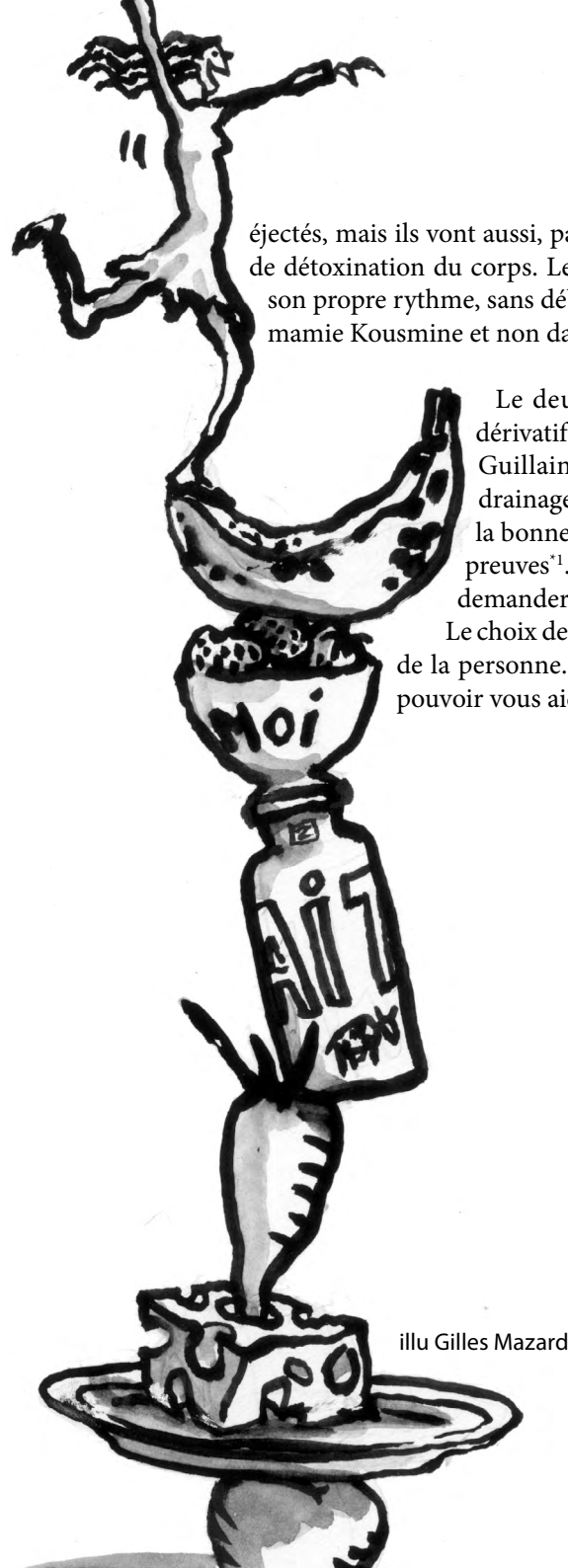
Les lavements intestinaux, sujets de tant de gloussements en société, sont une technique merveilleuse pour alléger le lourd travail de détox' — et pas seulement pour contrer la constipation. Ils éviteront au courant sanguin les toxines d'un bol fécal traînaillant et de résidus non

éjectés, mais ils vont aussi, par une voie réflexe, stimuler les capacités de détoxination du corps. Les lavements doux se font à la maison, à son propre rythme, sans déboursier un sou, dans la version douce de mamie Kousmine et non dans la récente version aberrante au café.

Le deuxième choix en autonomie : les bains dérivatifs du naturopathe Louis Kühne que France Guillain a remis au goût du jour. Leur effet de drainage est remarquable si vous vous en tenez à la bonne vieille technique de Kühne, qui a fait ses preuves^{*1}. Les bains dérivatifs ont l'avantage de ne demander aucun matériel spécifique.

Le choix des lavements ou des bains dépend du profil de la personne. Un praticien formé au profilage devrait pouvoir vous aider sur ce plan.

^{*1} Inspirez-vous des témoignages enthousiasmants transmis par France Guillain dans ses livres, mais omettez la récente invention de cet auteur fantasque d'un sac de congélation, peu efficace; ne frottez pas les zones génitales sensibles qu'elle indique dans certaines éditions. J'ai résumé la pratique initiale de Kühne sur [mon blog](#) et dans le [topo expert](#).



illu Gilles Mazard