



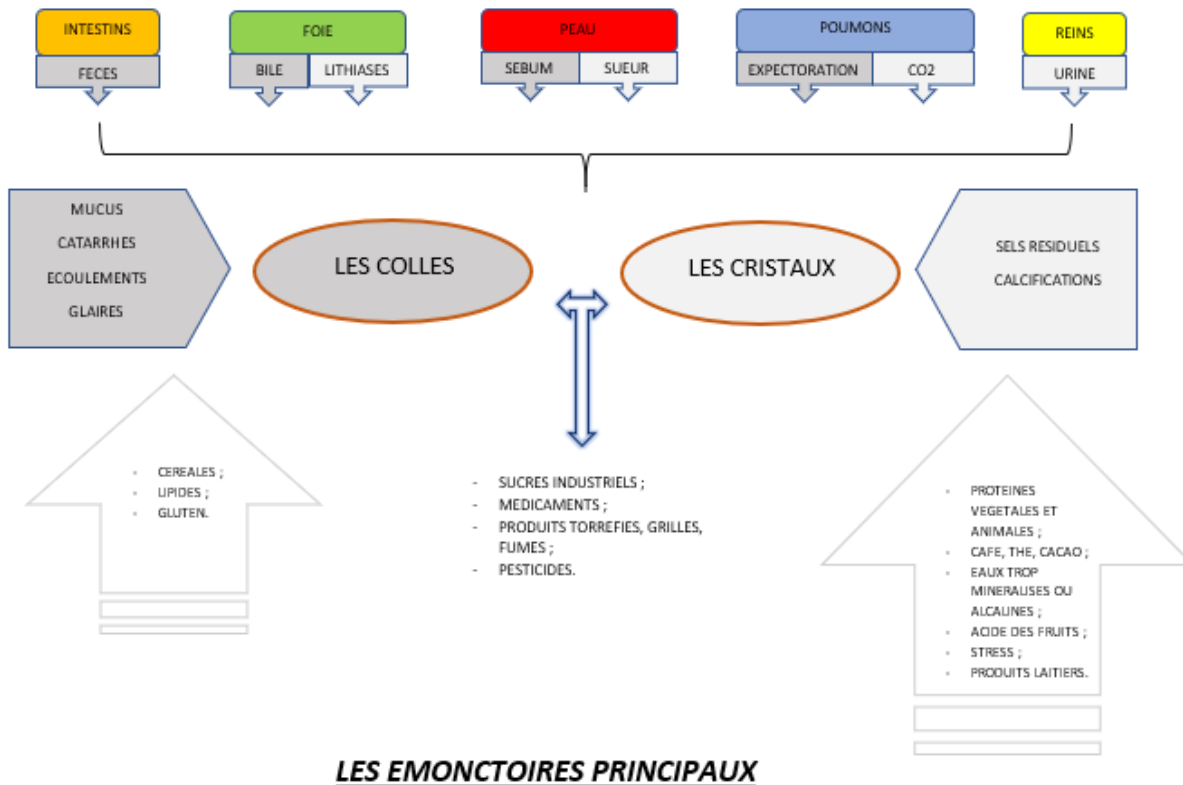
**EQUILIBRE  
DES  
EMONCTOIRES**



**ARDEVIE**  
Académie

---

Les émonctoires sont des organes d'élimination, d'excrétion des déchets organiques.  
 Les émonctoires principaux sont : le foie et les intestins, les reins, les poumons, la peau.  
 En naturopathie, les poumons le foie et les intestins éliminent les déchets appelés « colles »,  
 les reins éliminent les « cristaux », la peau élimine les deux.



## Le foie

Le foie est l'un des organes les plus importants du corps.

C'est le laboratoire du corps humain.

Le foie assure plus de 500 fonctions.

Tout ce que vous mangez et buvez arrive forcément dans le foie.

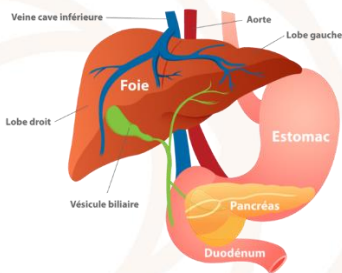
Ces substances sont classées, transformées, stockées ou envoyées vers d'autres parties du corps selon leur usage.

S'il arrive qu'elles soient toxiques pour lui, il les neutralise et les élimine.

C'est le seul organe capable de se régénérer.

Il est l'organe interne le plus lourd et le plus volumineux du corps humain.

Anatomie du foie :



Il se trouve dans la partie supérieure droite de votre abdomen en dessous du diaphragme et il est partiellement protégé par les côtes.

IL pèse environ un kilo et demi, mais peut se remplir de près de 1 kg.

Il est de couleur rouge foncé et composé de cellules appelées hépatocytes dont le regroupement forme des lobules : unités fonctionnelles du foie.

Il se divise en 4 zones appelés : lobes.

Sous le foie se trouve la vésicule biliaire et le hile hépatique : la porte d'entrée et de sortie des nerfs et des conduits sanguins et hépatiques.

En raison du grand nombre de ses fonctions et de leur complexité le foie est très vascularisé.

Il utilise 20 pour 100 du volume sanguin total du corps, et, en cas d'hémorragie, il agit comme une réserve en libérant jusqu'à la moitié du sang qu'il contient.

Le foie a pour particularité de recevoir un apport sanguin par 2 voies différentes le cœur lui apporte via l'artère hépatique du sang propre et riche en oxygène.

Cet apport représente un quart du sang et la moitié de l'oxygène que reçoit le foie.

Le 3/4 restant est du sang pauvre en oxygène mais très riches en nutriments qui arrivent par la veine porte.

Cette veine transporte le sang collecté dans l'appareil digestif.

Le sang est évacué du foie par la veine hépatique qui se jette ensuite dans la veine cave inférieure d'où il parcourt le reste du corps.

### **Fonctions du foie :**

Les fonctions du foie sont complexes et très variées :

Le foie assure 5 fonctions principales :

#### Réserve de nombreux nutriments :

Vitamines du groupe A, D et B12 ainsi que certains minéraux comme le fer ou le cuivre sont stockés dans le foie jusqu'à ce que le corps les réclame.

Les glucides : stockés sous forme de glycogène\*, qui, à la demande de l'organisme par exemple lors d'un exercice physique intense se transforme en glucose avant d'être libéré dans le sang pour nourrir les cellules quand elles ont besoin d'un apport d'énergie.

#### Fonctions métaboliques :

La synthèse et le stockage des glucides.

Il métabolise les glucides que nous consommons et les transforme en glycogène qui est leur forme de stockage. Il est régulateur de la glycémie de par ses fonctions hyperglycémiantes et hypoglycémiantes.

La synthèse des lipides.

Il synthétise les graisses alimentaires et produit le cholestérol les triglycérides et les lipoprotéines.

La synthèse des protéines.

Il synthétise la majeure partie des protéines plasmatiques dans : l'albumine, les protéines de l'inflammation, les facteurs de coagulation et les protéines du métabolisme du fer.

Il fabrique de nombreuses protéines et d'autres substances via la transformation chimique d'autres substances plus simples.

Le foie fabrique la plupart des protéines du sang comme l'hémoglobine qui est chargée de transporter l'oxygène vers les cellules, ou la fibrine, qui agit comme une colle liant les plaquettes entre elles afin d'éviter l'hémorragies en cas de blessure.

Le foie produit également l'albumine : la protéine la plus abondante dans le plasma qui maintient la pression sanguine et évite que le sang ne s'échappe des veines et des artères.

#### Fonction d'épuration, de nettoyage :

Il purifie et désintoxique l'organisme : il transforme les substances nocives en de nouvelles substances inoffensives faciles à éliminer (alcool, médicaments...)

Il neutralise et élimine des substances toxiques fabriquées par le corps comme l'ammoniaque : élément provenant de la dégradation des protéines. Il le transforme en urée qui sera éliminée dans l'urine.

#### Fonction digestive :

Le foie produit la bile : un liquide essentiel pour la digestion. Celle-ci est stockée dans la vésicule biliaire et envoyée au duodénum où elle intervient dans la digestion.

#### La bile et la vésicule biliaire :

La vésicule biliaire située sous le foie est le lieu de stockage de la bile.

Elle ressemble à un petit ballon qui se dilate et se contracte.

Le foie produit environ un litre de bile par jour.

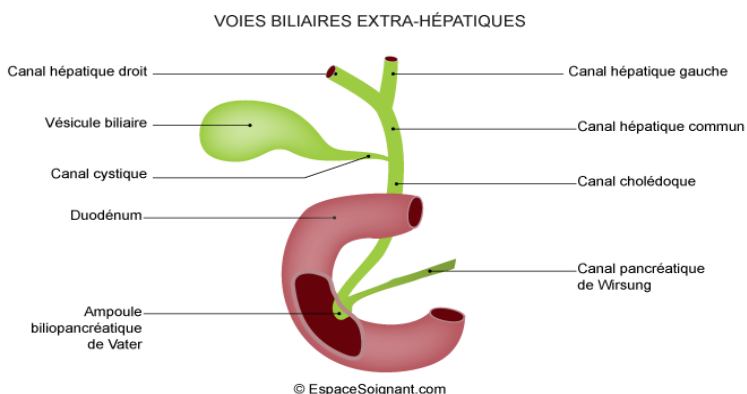
La bile est un liquide de couleur jaune verdâtre de nature alcaline composée en grande partie d'eau de cholestérol de sels biliaires et de pigments.

La bile est indispensable pour dissoudre les graisses des aliments que vous ingérez.

Le corps humain digère facilement les produits qui sont solubles dans l'eau ce qui n'est pas le cas avec les graisses.

La bile a la faculté de dissoudre les graisses et de les transformer en substances hydrosolubles facilement assimilable par l'organisme.

Après chaque repas la vésicule évacue la bile par le conduit cystique qui rejoint un autre canal, plus grand appelé cholédoque qui débouche à son tour sur le duodénum.



Le foie est une vraie station d'épuration qui détoxifie la plupart des poisons absorbés par l'alimentation. S'il ne peut plus assurer ses fonctions à cause d'une saturation dûe aux excès divers : malbouffe, alcool, conservateurs, arômes artificiels, médicaments, cela entraînera forcément des dysfonctionnements sur l'ensemble des autres organes et donc sur le corps en général.

Comment prendre soin de son foie et de ses annexes ?

En ayant une alimentation saine

Les aliments nourrissent ou empoisonnent le foie et par conséquent il est indispensable d'avoir une alimentation saine pour le garder en bonne santé.

Il faut :

**-modérer :**

- la consommation d'alcool,
- de friture
- de plats cuisinés,
- de sucre blanc
- des édulcorants
- la consommation de médicaments

**-Privilégier :**

- une alimentation à base de produits biologiques sans additifs et la plus naturelle possible.
- une cuisine « faite maison »
- des remèdes de « grand-mère » pour soigner les petits bobos qui ne nécessitent pas forcément un remède de « cheval » (on ne tue pas un moustique avec un bazooka).



Les aliments qui contribuent à maintenir en excellente état les fonctions de notre foie:

- l artichaut
- le radis noir
- le jus de pomme
- le jus de carotte
- l'ail

## En phytothérapie :

les plantes hépatobiliaires : on distingue 3 catégories :

les plantes cholérétiques (favorisent la sécrétion biliaire par le foie) :

- le chrysanthellum
- artichaut
- Chélidoine
- chicorée sauvage
- piloselle
- Romarin
- la fumeterre

les plantes cholagogues (facilitent l'évacuation de la bile)

- le chardon Marie
- la carotte sauvage
- l'armoise
- La petite centaurée

les plantes cholérétiques et cholagogues ou hépatotropes (action simultanée)

- le romarin
- le chardon marie
- la sarriette des montagnes
- le fumeterre
- le desmodium

## **Le foie en médecine chinoise**

En médecine chinoise le foie est relié à la colère, des exercices de méditation, toute activité relaxante et calmante quel qu'elle soit et qui apaise les sentiments de « bouillonnement intérieur » seront les bienvenus pour prendre soin de cet organe essentiel.

C'est l'élément du printemps, le cycle démarre avec lui.

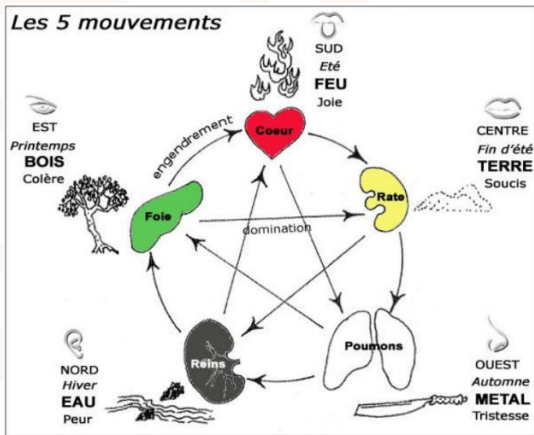
Son énergie est ensuite transmise au cœur qui lui est associé à l'été, puis à la rate qui correspond à l'été indien qui est la transmettra à son tour au poumon en automne.

Au moment de l'hiver c'est par le rein que se terminera cette transmission.

Ce cycle énergétique recommence chaque année et il est important que l'énergie circulante reste fluide, sans blocages.

Le foie a pour rôle de gérer l'énergie et d'assurer sa répartition dans l'organisme.

En déséquilibre de cette énergie peut entraîner différents troubles non seulement digestifs, mais aussi des maux de tête, des problèmes musculaires, tendineux, ainsi que des problèmes oculaires.



## Les huiles essentielles du foie

L'huile essentielle de menthe poivrée et cholagogue et cholérétique elle stimule la production et l'évacuation de la bile.

L'huile essentielle de citron et hépato protectrice.

L'huile essentielle de livèche neutralisent et facilitent l'élimination des toxines alimentaires ou médicamenteuses.

Huile essentielle de lédon du Groenland peut être également un support lors de troubles hépatiques.

En olfaction pour calmer la colère, les irritations, le ressentiment on pourra utiliser le Basilic tropical, le Ciste ladanifère, la Gaulthérie odorante, l'Hélichryse italienne ou encore l'Ylang -ylang.



## L'intestin :

L'intestin grêle mesure 7 à 8 mètres de long.

Plié dans l'abdomen avec un diamètre de 3 à 4 centimètres il débute au contact de l'estomac par le sphincter pylorique puis le duodénum et se termine dans le caecum qui est l'entrée du gros intestin.

La paroi de l'intestin grêle comporte 4 couches.

A l'extérieur, la séreuse : c'est une enveloppe protectrice,

En dessous, la musculuse est responsable des contractions de l'intestin qui font progresser la nourriture.

La sous-muqueuse est parcourue de vaisseaux sanguins et de nerfs.

La muqueuse : la paroi interne de l'intestin grêle.

Elle n'est pas lisse mais repliée.





Ses replis sont recouverts de millions de villosités ce sont de fines saillies en forme de doigts longues d'un millimètre, entre les villosités se trouvent des glandes productrices d'enzymes.

L'intérieur d'une villosité est irrigué par un réseau de minuscules artères et veines ainsi que par des vaisseaux lymphatiques sur sa face externe elle est recouverte de cellules absorbant les éléments nutritifs et d'autres productrices de mucus.

des microvillosités longues d'un millième de millimètre recouvre les cellules absorbantes ainsi la surface capable d'assimiler la nourriture est augmentée.

C'est dans celui-ci que se forment les nutriments et qu'ils passent dans le sang. : glucose, acides gras et acides aminés directement assimilables par l'organisme.

Cette absorption se fait au niveau des villosités intestinales : (des replis microscopiques qui tapissent la paroi interne de l'intestin.)

Leur nombre est très élevé : près de 10 millions. L'intestin offre une surface d'absorption avoisinant les 250 m<sup>2</sup>.

Les aliments non digérés passent, eux, dans le gros intestin, il y a une déshydratation et un compactage des selles, ainsi qu'une réabsorption de l'eau.

## Le colon ou gros intestin

Le colon a une longueur d'environ 1,5 mètre. Il fait suite à l'ileon.

La première partie du colon est le colon ascendant. Remontant le long du flanc droit.

Le colon Transverse, fait suite au colon ascendant jusqu'au flanc gauche de l'abdomen.

Le colon, descendant ou gauche, se termine dans la fosse iliaque gauche.

Il n'existe pas de villosités.

La muqueuse est tapissée de gros replis, où est produit le mucus et où se résorbe de l'eau.

La consistance des selles et l'équilibre hydrique de l'organisme dépendent de ce rôle important du côlon.

## Le microbiote :

le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes hébergés dans le tube digestif.

Notre microbiote comprend près de 100000 milliards de bactéries. (10 fois plus que le nombre de cellules du corps)

il peut peser jusqu'à 2 kilos.



Avant la naissance le tube digestif du fœtus est stérile.

Lors de l'accouchement le nouveau-né ingère des micro-organismes notamment présents chez sa mère son tube digestif est ainsi rapidement colonisé par des bactéries.

La composition de ce microbiote intestinal va évoluer et se complexifier avec le temps, selon les différentes souches bactériennes qui viendront s'implanter.

Le microbiote comprend de très nombreuses espèces de bactéries ainsi que des champignons microscopiques et des virus non pathogènes.

Cette composition à peu près stable dès l'âge de 3 ans s'appauvrit légèrement chez les personnes âgées. L'intestin grêle et surtout le côlon font partie des écosystèmes microbiens les plus densément peuplés de la planète.

Chaque être humain possède un microbiote qui lui est propre, comme les empreintes digitales. Ses fonctions métaboliques sont essentielles à la digestion.

Une fraction des aliments comme les fibres alimentaires et une grande partie des glucides n'est pas digéré par nos enzymes dans l'intestin grêle.

Elle est dégradée par le microbiote dans le colon.

Le microbiote assure également un rôle de barrière contre l'invasion des microorganismes pathogènes responsables de diverses maladies.

L'intestin représente le premier réservoir de cellules immunitaires de l'organisme (les globules blancs qui font le tri entre les bactéries nocives et les bénéfiques pour la santé.)

Le système immunitaire influence donc la composition et la diversité du microbiote, et, inversement, le microbiote active et influence le système immunitaire.

Le stress, la fatigue, une alimentation déséquilibrée ou la prise d'antibiotiques réduisent la variété des microorganismes présents.

Pourtant leur diversité est indispensable.

Une diminution importante cette diversité peut provoquer l'apparition de certaines maladies chroniques : diabète de type 2, problèmes hépatiques ou cardio-vasculaires...

### La constipation :

Elle touche jusqu' à 20% de la population mondiale.

Le transit est ralenti.

Les selles ne progressent plus dans le colon qui continue et en absorber l'eau.

D'où une plus grande difficulté à évacuer les selles, d'avoir des selles moins fréquentes, moins abondantes, plus dures que la normale.

Les femmes et les seniors sont plus à même de rencontrer ces difficultés.

Souvent les personnes constipées ont en commun :

- peu d'activité physique,
- sédentarité,
- alitement,
- alimentation non variée,
- alimentation peu riche en fibres,
- défaut de mastication.

(pas tout à la fois, mais au moins un de ces critères)

La constipation en elle-même et déjà un inconfort, mais elle entraîne avec elle d'autres problèmes qui peuvent altérer la qualité de vie :

- douleurs,
- ballonnements,

- gaz,
- crampes abdominales.

Les bons réflexes :

- Avoir une alimentation équilibrée, variée, riche en fibres et en aliments qui contiennent de l'eau,
- Avoir une activité physique, régulière,
- S'hydrater,
- Bien mâcher,
- Ne pas se retenir d'aller à la selle

## Zoom sur les fibres :



Les fibres sont des glucides que l'organisme ne sait ni digérer ni assimiler.

Elles ne fournissent pas d'énergie comme les glucides

Elles proviennent de différentes sources alimentaires : son des céréales, légumes et légumineuses, fruits et graines oléagineuses.

### Il existe 2 types de fibres les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles se transforment en « gel » au contact des liquides et permettent un meilleur fonctionnement intestinal et digestif.

Les fibres insolubles « raclent » les intestins, peuvent l'irriter en cas d'intestins fragiles mais elles le nettoie.

Les fibres absorbent les métaux lourds.

### Rôle des fibres solubles:

- diminuent l'absorption des graisses et du mauvais cholestérol, des triglycérides, de ce fait préviennent les maladies cardio-vasculaires.
- Ralentissent l'absorption des glucides, freinent la montée de glycémie (prévention du diabète de type 2)
- stimulent moins le transit que les fibres insolubles
- réduisent les inconforts digestifs
- préviennent les diarrhées tout en favorisant l'équilibre de la flore intestinale
- ralentissent la digestion
- prolongent la sensation de satiété

### Exemples de fibres solubles :

- pectine (pomme), gomme (guar), mucilage (lin, chia).

### Les fruits :

orange, pamplemousse, pêche, nectarine... (sauf la peau qui est riche en fibres insolubles)

Les céréales :

-pain de seigle, de son d'avoine, céréales d'avoine et d'orge, farines d'avoine et d'orge, le sarrasin.

Les légumes cuits et sans la peau :

Carotte, courgette, courge, asperge, patate douce...

Les fibres insolubles :

Elles sont dans la peau des fruits et des légumes, les graines, les légumes feuilles, les racines.

En absorbant l'eau, elles augmentent le volume des selles et stimulent ainsi les contractions intestinales.

Aliments riches en fibres insolubles :

le blé entier sous toutes ses formes

le pain au multi graines, aux graines de lin

le maïs entier

l'épeautre

Les légumes

Choux de Bruxelles, brocolis, pois...

Les fruits notamment la peau :

poire pomme, fruits séchés (pruneaux, figues, dattes)

Papaye

Les légumineuses.

Ces deux sortes de fibres sont indispensables à une bonne digestion, à un confort intestinal, elles sont toutes les deux aussi utiles mais il faudra être prudent avec les fibres insolubles et un intestin irritable ou très sensible. il y aura quelques précautions à prendre.

Les remèdes essentiels de l'intestin :



Le vrai remède pour un intestin en santé et surtout d'avoir certaines règles élémentaires d'hygiène de vie que l'on avait auparavant et que l'on appliquait quotidiennement.

-le mouvement et l'activité régulière

- la bouillotte chaude sur le ventre en cas de désordre intestinal
  - un bain de pieds chaud avec du gros sel avant de se mettre au lit
  - prendre du charbon végétal ou de la levure en cas de prise d'antibiotique
  - faire une cure de probiotiques minimum une fois dans l'année
  - aller à la selle régulièrement
  - penser à s'hydrater régulièrement toute l'année, pas uniquement en cas de grosses chaleurs
  - faire des respirations ventrales qui seront calmantes et antistress
  - ne pas oublier qu'un repas pris entre amis et dans la bonne humeur (même s'il est un peu « lourd ») peut-être mieux digéré et assimilé qu'une salade mangée à contre-cœur dans la tristesse ou la contrariété
- Les points reflexes pourront être massés, parfois en douceur, parfois avec un peu plus de pression, selon la sensibilité de la zone.
- ne pas se forcer à manger lorsque l'on est malade ou trop soucieux ou énervé, après une dispute ou autre...
  - pratiquer une mono diète si possible une à 2 fois par semaine, cela permet de laisser notre tube digestif un peu au repos
  - Saupoudrer ses plats de plantes aromatiques favorisant la digestion (coriandre, menthe, basilic, estragon...)
  - et enfin : mastiquer, mastiquer, mastiquer !!!!

Parfois certaines huiles essentielles peuvent nous donner un petit coup de pouce :

- le basilic tropical : antispasmodique, puissant au niveau gastro-intestinal, soulage rapidement et efficacement les ballonnements, son action anti-stress n'est pas négligeable non plus dans ce cas là
- le romarin : Le romarin stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire. Il est indiqué à ce titre dans l'insuffisance hépatique et en cas d'inflammation chronique de la vésicule. Il agit sur les fermentations intestinales et sur les douleurs abdominales qu'elles entraînent, en calmant les spasmes d'origine digestive par son action spasmolytique sur les intestins et l'estomac.
- estragon, camomille romaine, origan...

Ces huiles essentielles diluées et en massage circulaire sur le ventre ont une efficacité très rapide  
Les macérats seront, eux, d'une aide précieuse par voie orale.

#### Cas particuliers :

Femmes enceintes, jeunes enfants, personnes sous traitement médicamenteux :

Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de doute, certaines précautions ne sont pas à négliger.

## L'émonctoire peau

#### Description :

La peau est d'une surface d'environ 2 mètres carrés, d'un poids proche de 5 kilos.

C'est un tissu souple lisse résistant extensible, imperméable.

La peau est l'organe le plus lourd et le plus étendu du corps humain, également le seul organe vital de notre corps que l'on peut voir.

#### Fonction :

La peau a pour fonction en le enveloppant de **protéger** le corps.

Composée de 3 couches de tissus elle forme une barrière de protection de l'organisme contre les pressions du milieu extérieur.

L'épiderme :

C'est la couche superficielle directement en contact avec l'extérieur.

Constitué d'une juxtaposition de cellules jouant le rôle de briques comme dans un mur, appelées kératinocytes.

Il forme un bouclier presque imperméable et joue un rôle déterminant dans la bonne santé de la peau.

Les cellules jeunes des couches profondes se multiplient et migrent continuellement vers la surface repoussant les cellules âgées de plus en plus loin de leur source d'approvisionnement.

Trente jours suffisent pour les renouveler totalement.

En migrant à la surface de l'épiderme les kératinocytes s'aplatissent perdent leur noyau et meurent.

Ces cellules mortes forment une couche étanche et très résistante : **la cornée**.

Arrivées à la surface de la peau ces cellules se détachent une par une : c'est la desquamation.

L'épiderme n'est pas irrigué directement par des vaisseaux sanguins mais par diffusion du derme.

Le derme :

C'est la couche épaisse de la peau.

Il contient un réseau extrêmement abondant de vaisseaux sanguins dont aucun ne pénètre dans l'épiderme.

Ils ont en plus de leur rôle nourricier une fonction essentielle dans la régulation de la température du corps.

On trouve également dans le derme du collagène et de l'élastine qui confère à la peau son élasticité et sa résistance.

Il contient les bulbes pileux et les glandes productrices du sébum et de la sueur, la transpiration participant activement à la régulation de la température du corps.

Le derme possède également de nombreux récepteurs sensoriels permettant la détection de la pression sur la peau des vibrations des étirements ou la perception de chaleur et de froid.

L'hypoderme :

C'est la couche la plus profonde dans laquelle se trouve la plupart des cellules graisseuses : les adipocytes.

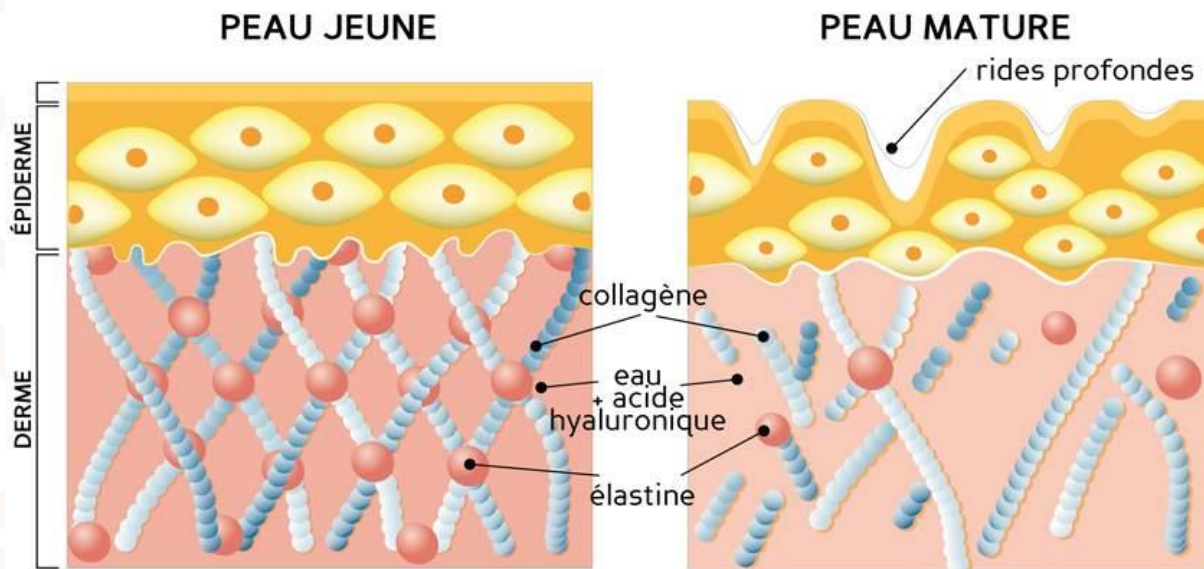
L'hypoderme est amortisseur de choc et protecteur contre le froid.

Il constitue une véritable réserve d'énergie.

La peau est donc une enveloppe vivante qui se renouvelle constamment et nous protège des rayons ultraviolets des microorganismes ou des agressions externes.

Ses 2 millions de pores contribuent à la régulation de la température du corps par l'élimination ou la rétention d'eau.

La peau participe aussi à la synthèse de la vitamine D grâce aux rayons ultra-violets du soleil, essentielle à la fixation du calcium sur os.



La peau en naturopathie est un émonctoire très important, elle est parfois appelée le deuxième rein. La peau est le reflet des encombrements du foie, des intestins et des reins. Elle a une double fonction d'élimination puisqu'elle élimine la sueur chargée de déchets cristalloïdaux par les glandes sudoripares et le sébum chargé de déchets colloïdaux (glaires) par les glandes sébacées.

Elle élimine les déchets et les toxines par la sueur sécrétée par les glandes sudoripares et par le sébum sécrété par les glandes sébacées.

La peau a également un rôle complémentaire à celui des poumons dans la respiration puisqu'elle élimine le dioxyde de carbone et assimile l'oxygène à travers ses pores.

#### Prendre soin d'elle de l'intérieur :

L'alimentation jouera un rôle primordial sur la peau.

Il faut consommer des aliments riches en oméga 3, en vitamines A, C riches en oligoéléments et en bêta-carotène.

Les oméga 3 permettent d'avoir une peau hydratée souple dépourvue de rides.

On les trouve dans les graines de lin, les noix, le saumon, les maquereaux, les sardines (tous les petits poissons en général)

Les vitamines A et C régénèrent les cellules de la peau plus particulièrement à la fabrication du collagène qui raffermi la peau.

On en trouve dans les brocolis, les carottes et les agrumes.

La vitamine E est un puissant antioxydant qui protège la peau du vieillissement et des agressions extérieures.

On la trouve dans l'huile de noix, le jaune d'œuf et les oléagineux.

#### **Les oligo-éléments particulièrement bénéfiques à la peau sont :**

Le potassium, aide à maintenir la peau hydratée, on le trouve dans la levure alimentaire et le chocolat.

Le zinc, diminue considérablement l'acné, on le trouve dans les huîtres et les noix de cajou.

Le sélénium protège des coups de soleil et ralentit le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres, on le trouve dans les noix de Brésil les fruits de mer.



Il faut avoir dans son alimentation un apport régulier en bêta-carotène, l'un des caroténoïdes les plus présents dans l'alimentation.

Les caroténoïdes sont des pigments naturels présents dans les fruits et les légumes, ils ont plusieurs actions :

- ils booste la mélanine\* (un pigment de la peau, responsable entre autres de sa coloration. Son principal rôle est d'assister la peau afin de l'aider à se protéger des rayons du soleil : les rayons ultraviolets.)
- ils sont anti-radicaux libres,
- ils stimulent l'immunité et contribuent au renouvellement des cellules.

On trouve les carotènes dans les végétaux verts ou orange : carottes, les abricots, la mangue, le melon, la patate douce et les épinards !

### Prendre soin de sa peau de l'extérieur :

Le drainage de la peau :



On stimule la peau et son nettoyage en transpirant :

### La brosse ou le gant de crin avant la douche :

Sur peau sèche :

Il permet d'éliminer les cellules mortes et de stimuler la fabrication des nouvelles cellules : avec un gant  
Ou une brosse dans une matière naturelle, avant la douche ou le bain en friction douce, sur une peau sèche avec un gant/brosse sec.

### L'exercice physique, plusieurs fois par semaine :

Le sport permet l'accélération des mouvements des liquides dans le corps. De plus, la contraction musculaire déloge les déchets et booste la circulation des toxines favorisant leur élimination. Avec l'action de la transpiration, l'épuration se fait naturellement, vérifiez que vous transpirez suffisamment.

### Le sauna sec :

En agissant sur les glandes sudoripares et en permettant l'évacuation de déchets par la transpiration, il purifie le sang. Le sauna se fera dans une atmosphère très sèche, avec une température entre 90° et 100°.

### Le hammam :

Son action s'effectue aussi sur les glandes sébacées, il stimule la peau et la rend plus fonctionnelle. Le hammam est un nettoyage de peau.



Les enveloppements :

Ils permettent de faire réagir les cellules cutanées et de désintoxiquer l'organisme en même temps. Le principe : on applique un mélange d'huiles essentielles et d'huiles végétales ou d'algues, de boues. Puis on enveloppe la personne dans un film et une couverture chauffante durant 20 minutes. C'est la technique idéale pour réveiller les organismes qui ne transpirent pas assez !

Les bains dérivatifs :

La technique consiste à rafraîchir la zone du périnée (entre les jambes) afin de favoriser les mouvements de liquides dans le corps. En se déplaçant, ils aident à expulser les toxines. On peut le faire avec un gant de toilette et de l'eau froide, mais pour des raisons pratiques on peut utiliser des poches de gel\**yokool*®, qui se refroidissent au congélateur. La fraîcheur et le frottement entraîne la motilité de tous les fascias ainsi qu'une augmentation de la sérotonine, une montée de l'immunité, un effet booster sur l'élimination des graisses, une augmentation de la vitalité.

La bouillotte et les tisanes, alliées du foie :

Placez une bouillotte chaude sur votre ventre du côté droit : le foie craint le froid, il produit lui-même beaucoup de chaleur, on l'aide à faire son travail en lui apportant de la chaleur. Buvez des tisanes qui soutiennent les éliminations du foie et augmentent la sécrétion biliaire : artichaut, chardon marie, romarin, fenouil...

**Principaux signes indiquant l'utilité de drainer la peau :** Transpiration, boutons, points noirs, eczéma, psoriasis, urticaire, rougeurs.

Quelques plantes DETOX à tropisme cutané :

**La bardane :** elle contient des polyphénols qui inhibent les germes et les champignons.

Cette plante possède de grandes propriétés dépuratives, calme les démangeaisons et permet aux peaux grasses de retrouver une netteté cutanée.

En association avec la pensée sauvage son efficacité est renforcée.

*A éviter chez la femme enceinte, pour les personnes sous anticoagulants ou antidiabétiques, pour les personnes qui souffrent de crises de calculs urinaires. Quelques rares cas d'allergie.*

**La pensée sauvage :** A des vertus dépuratives : elle élimine les toxines de l'organisme et favorise

l'élimination rénale et hépatique. Elle possède une action très cicatrisante sur toutes les dermatoses de l'adolescent, draine la peau et apaise les démangeaisons.

*A éviter chez les jeunes enfants, la femme enceinte ou qui allaite.*

**Le pissenlit** : il entretient et régénère la peau.

Il lutte contre les dermatoses, le psoriasis, l'eczéma, l'acné.

Stimule le métabolisme hépatique et le flux biliaire.

**Le Fumeterre** : draine le foie et la peau. Contient des alcaloïdes qui lui confèrent d'intéressantes propriétés sur la vésicule biliaire, facilite les fonctions d'élimination rénale et digestive, c'est une plante régulatrice du foie.

