



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Au cœur de la naturopathie : la détox

Les poumons

Au cœur de la naturopathie : la détox

Partie 7 : les poumons

Dans une précédente vidéo sur la détox des métaux lourds, je vous avais expliqué qu'il fallait faire cela de façon intelligente et s'assurer que **les émonctoires étaient ouverts et fonctionnels**. Quand vous remettez des métaux en circulation, si les émonctoires ne sont pas prêts à les évacuer, vous allez vous réintoxiquer et disséminer des métaux dans des régions du corps qui n'étaient pas touchées, comme le cerveau ou le système nerveux central, ce qui est pire !

On a parlé de la détox des émonctoires, et nous avons déjà vu les intestins, le foie et les reins. Dans cette vidéo, nous allons parler d'un autre émonctoire important, qui est **le poumon**.

Pourquoi est-il utile de détoxifier ses poumons ?

- Comme vous le savez, **la qualité de notre hygiène de vie** va affecter notre système respiratoire et donc les troubles pulmonaires. Nos inspirations et expirations sont effectuées plusieurs fois par minute, augmentant selon les efforts effectués.
- **Nous respirons 9 l d'air par minute, soit environ 12 000 l par jour**. Des facteurs propres à notre civilisation actuelle viennent affaiblir nos

poumons. Je pense particulièrement à la pollution de l'air, avec les gaz d'échappement de la circulation routière, le chauffage au gaz et au fioul, les machines agricoles, les fumées d'usine. Tout cela charge les poumons en substances toxiques et freine nos échanges gazeux.

- Pour ceux qui fument, il y a évidemment la consommation de cigarettes qui diffuse dans les poumons de nombreuses substances toxiques : des goudrons, des gaz toxiques, du monoxyde de carbone, de l'oxyde d'azote, de l'acide cyanhydrique, de l'ammoniac, ainsi que des métaux toxiques, particulièrement du cadmium, du mercure et du plomb.
- On peut aussi citer une **alimentation inadaptée**, par abus de mauvais sucre, de céréales modernes, d'amidon, de corps gras, d'alcool et par surcharge du foie. Cela va épaissir le sang, et le corps va solliciter les poumons pour prendre le relais des éliminations qui se font mal dans les autres émonctoires.
- Parlons aussi de **la sédentarité**, qui provoque un état permanent de courte asphyxie pulmonaire.
- Une **respiration inadaptée**, notamment par la bouche, empêche le nez d'exercer ses fonctions de filtration de certaines particules.

Principaux signes de dysfonctionnement

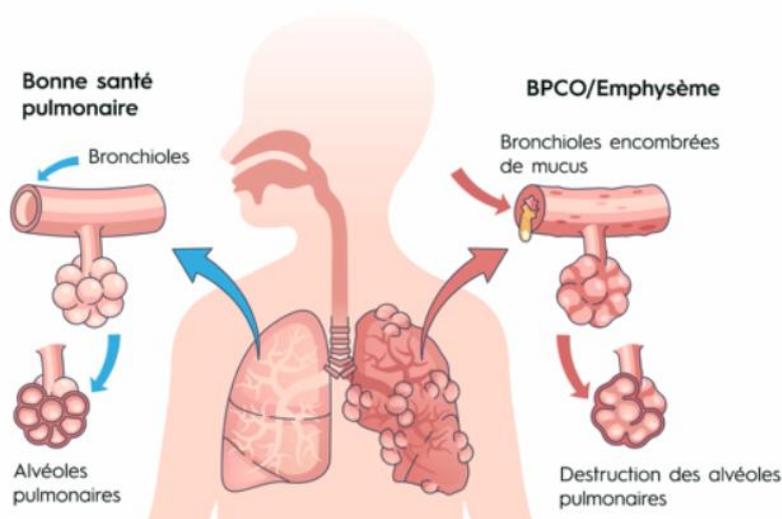
- **Maigreur et pâleur ;**
- **Symptômes de type ORL** : nez bouché, rhinite, éternuements, nez qui coule, besoin de se racler la gorge, toux ou expectorations ;

- **Dyspnée d'effort**, qui témoigne de la congestion des voies respiratoires.

Tout cela doit vous alerter sur la nécessité de détoxifier vos poumons. Je ne parle pas de tous les gens qui associent à tout cela de réels troubles pulmonaires.

Principaux troubles pulmonaires plus graves

- **Asthme** : maladie respiratoire chronique avec une inflammation permanente des bronches, crises de souffle, toux et respiration sifflante.
- **Bronchite aiguë ou chronique** : inflammation des bronches d'origine virale. Elle se caractérise par une toux persistante ainsi qu'une respiration qui devient sifflante.
- **BPCO** (broncho-pneumopathie chronique obstructive) : maladie pulmonaire chronique, généralement secondaire à un tabagisme important et prolongé. Tous les anciens fumeurs ou mineurs souffrent de ce type de pathologie. Elle se caractérise par une distension des alvéoles



et des volumes pulmonaires, avec une obstruction des parois alvéolaires.

- **Emphysème** : complication à terme de cette BPCO. Elle se caractérise par la destruction progressive des alvéoles pulmonaires.

- **Pneumonie** : infection et inflammation des poumons.
- **Tuberculose** : maladie infectieuse causée par le bacille de Koch, qui se transmet par voie aérienne et qui touche le plus souvent les poumons.
- **Embolie pulmonaire** : accident grave dû à l'oblitération d'un vaisseau au niveau des poumons par un caillot sanguin en circulation. Elle est souvent secondaire à des problèmes de phlébite, à une affection cardiaque ou à une intervention chirurgicale.

Pour une bonne détox des poumons

La phytothérapie

- **Bouillon-blanc** : il est réputé pour ses propriétés émollientes, adoucissantes et pectorales. Cette plante peut être utile pour soulager la toux et les inflammations, telles qu'on les voit dans la bronchite.
- **Bourrache** : elle est décongestionnante et expectorante.
- **Lierre terrestre** : indiqué pour ses propriétés expectorantes et mucolytiques. Il favorise la fluidification des sécrétions pulmonaires et leur élimination. On l'utilise souvent dans les bronchites chroniques et la toux grasse.
- **Thym** : puissant anti-infectieux, anti-inflammatoire et expectorant.

- **Eucalyptus** : décongestionnant, fluidifiant, anti-inflammatoire, il purifie les poumons et les alvéoles en profondeur.
- **Plantain** : excellent anti-inflammatoire, il présente des propriétés expectorantes.
- **Autres plantes** : sureau, hysope.

La gemmothérapie

- **Noisetier** : grand draineur des poumons sclérosés.
- **Viorne** : draineur des poumons allergiques.
- **Ronce** : draineur des poumons sclérosés.

Noisetier-ronce

Je donne souvent, chez mes patients atteints de BPCO, l'association **noisetier et ronce** en gemmothérapie.

L'aromathérapie

- **HE Pin sylvestre** : c'est l'huile essentielle de référence de la sphère respiratoire. Elle a une action mucolytique, expectorante, antivirale,

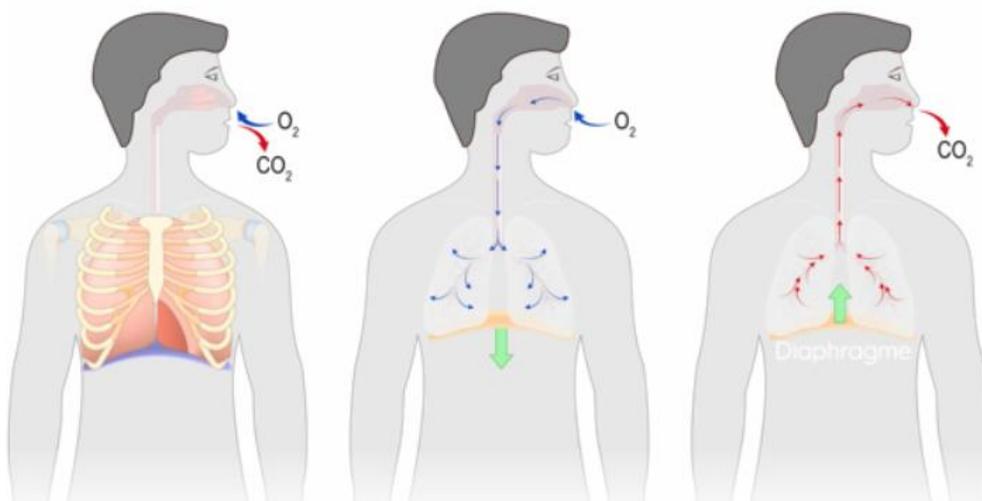
antiseptique et anti-infectieuse. Elle est idéale pour la détox des poumons !

- HE Eucalyptus radié
- HE Ravintsara
- HE Romarin
- HE Inule odorante
- HE Niaouli

Toutes ces huiles essentielles sont indiquées pour les infections respiratoires parce qu'elles fluidifient le mucus des poumons pour en faciliter l'expulsion.

L'exercice respiratoire

L'amplitude du mouvement respiratoire est primordiale pour l'oxygénation du sang. L'ouverture maximale des alvéoles est indispensable pour une oxygénation complète ainsi que pour l'épuration du gaz carbonique.



Cette ventilation profonde permet, en parallèle, un drainage des colles potentiellement bénéfique sur les muqueuses. La non-exploitation du plein potentiel de cette cage thoracique prédispose à l'accumulation de toxines venues du sang, suite à une alimentation en excès et non adaptée. Ainsi, des exercices peuvent être préconisés et sont à réaliser de préférence dans un milieu naturel propice.

Exemples d'exercices respiratoires :

- **Cohérence cardiaque ;**
- **Méthode Buteyko ;**
- **Respiration du feu.**

Les cataplasmes

Il existe plusieurs façons d'aider les voies respiratoires par un cataplasme au niveau des bronches.

- **Oignon** : vertus décongestionnantes et antibactériennes. Émincez et hachez 2 ou 3 oignons, puis étalez-les sur un linge fin. Appliquez ensuite une trentaine de minutes sur la partie des bronches.
- **Chou** : action antiseptique. Il contient beaucoup de soufre. Utilisez de préférence un chou vert bio, le plus frais et le moins traité possible (contact direct avec la peau). On récupère les grandes feuilles extérieures qui serviront à maintenir le cataplasme. Hachez le reste du chou et placez-

le à même la peau. Recouvrez ensuite les grandes feuilles d'une serviette chaude et laissez agir 2 h au minimum.

- **Moutarde (farine ou graines fraîchement moulues)** : mélangée à de l'eau, elle libère une substance huileuse. Ce composé sulfuré a des vertus antimicrobiennes et décongestionnantes. La farine et l'eau vont former une pâte à appliquer pendant 15 min maximum.
- **Argile verte** : c'est également une solution efficace en cas d'inflammation. Il suffit d'en mélanger avec de l'eau froide. Laissez reposer, puis appliquez une couche épaisse sur la poitrine. Recouvrez d'un linge et laissez agir jusqu'à ce que le mélange durcisse.
- **Huile de ricin** : utilisée pour les encombrements pulmonaires et lymphatiques. Appliquez cette huile sur la poitrine à l'aide d'un tissu bien imprégné.

Le bol d'air Jacquier

Cet appareil, conçu par René Jacquier, a été développé après avoir constaté que les lieux de santé se situaient dans les forêts de pins et de sapins. Ce dispositif permet une oxygénation cellulaire avec de **l'essence de résine de pin**, qui, dans certaines conditions physiques et météorologiques, se charge fortement en oxygène.

Vous trouverez sur Internet de nombreuses informations sur ce bol d'air Jacquier. C'est une technique très intéressante que j'utilise beaucoup chez les grands pulmonaires chroniques ainsi que chez les cardiaques.

L'activité physique

La sédentarité est une des causes de l'atrophie de la cage thoracique. Favoriser **l'essoufflement** par l'activité physique permet de provoquer la toux et l'expectoration du mucus en excès, ce qui est idéal pour la détox des poumons.

Bains chauds type Salmanoff

Ils vont permettre une meilleure oxygénation des cellules. Ils sont composés de **térébenthine** et viennent stimuler l'ouverture de tous les systèmes circulatoires, spécifiquement des capillaires. *Je vous invite à en apprendre davantage sur Internet pour savoir où vous en procurer.*

Aliments expectorants

- **Oignon**
- **Ail** : l'allicine a des effets antiseptiques et antibiotiques qui stimulent le nettoyage des poumons. C'est un puissant antioxydant qui réduit les inflammations.
- **Aliments crucifères** : brocoli, choux, cresson, navet, roquette. Ces aliments sont protecteurs, détoxifiants, anti-inflammatoires et ont une action sur le système immunitaire. Ils contiennent de l'essence de soufre, qui décongestionne.
- **Racine de gingembre** : elle a la propriété d'ouvrir les bronches en favorisant l'expulsion des toxines.

Les purges

Les purges vont aider à l'élimination des colles et du mucus qui surchargent les voies pulmonaires. C'est important de favoriser cette évacuation.

Purgatifs à base de plantes :

- Aloe
- Bourdaine
- Séné
- Mauve
- Cassis
- Huile de ricin.

L'hypoxie intermittente thérapeutique

Il s'agit d'une autre technique de détox des poumons que je pratique dans mes centres de santé. Cette hypoxie a fait l'objet de nombreuses recherches ces dernières années. Il a été prouvé que cette thérapeutique possède de nombreuses propriétés bénéfiques (à condition d'utiliser un appareil approprié). Cette méthode très ancienne consiste en fait à **s'entraîner à haute altitude**.

On peut recréer cette atmosphère de haute altitude grâce à un appareil. De nombreux professionnels du sport ou des champions olympiques ont utilisé l'entraînement en altitude pour améliorer les adaptations hématologiques et musculaires afin d'optimiser leurs performances physiques et athlétiques.

Impacts positifs de l'hypoxie :

- **Poids corporel**
- **Métabolisme cellulaire**
- **Métabolisme cardiovasculaire**
- **Métabolisme respiratoire**

L'appareil utilisé est le **Mitovit**. De l'air hypoxique (réduit en oxygène) et hyperoxique (riche en oxygène) est fourni alternativement via un masque en position couchée. La teneur en oxygène dans la phase hypoxique est de 9 à 15 % et correspond à l'entraînement en altitude, tel que nous le connaissons chez les sportifs.

Dans la phase hyperoxique, la teneur en oxygène est de 30 %. Ce stimulus décompose les anciennes mitochondries endommagées tout en favorisant la prolifération de **nouvelles mitochondries saines**. Le traitement dure environ 40 min, et vous obtenez déjà des résultats dès la première séance !