



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Au cœur de la naturopathie : la détox

La peau

Au cœur de la naturopathie : la détox

Partie 8 : la peau

Dans cette thématique, je vais vous parler du dernier grand émonctoire qui est **la peau**. En effet, elle peut aussi servir d'émonctoires pour évacuer nos toxines.

Pourquoi est-ce parfois utile de détoxifier la peau ?

- Tout d'abord, elle intervient en **soutien du foie et des reins**, qui sont souvent débordés. On parle de la peau comme d'une espèce de « dérivation émonctorielle », qui va alors provoquer des troubles cutanés.
- Notre environnement et nos modes de vie modernes affaiblissent notre organisme, mais également notre barrière cutanée. Elle subit, en plus, de nombreuses **agressions environnementales**.

Agressions environnementales

- **Alimentation inadaptée** : consommation importante de féculents, sucre raffiné, graisse trans, gluten moderne, protéines animales, excitants et alcool. Tout cela sature les émonctoires et surcharge, par ricochet, la peau.

- **Pollution de l'air** : gaz d'échappement, chauffage industriel, chauffage au gaz et au fioul, machine agricole, fumée d'usine
- **Pollution de l'eau** par les nitrates et les phosphates, contenus dans les pesticides, les médicaments, les produits ménagers, la peinture et les métaux toxiques
- **Utilisation de cosmétiques** : cela impacte le pH de la peau et peut la contaminer également avec des métaux lourds et des nanoparticules.
- **Excès d'hygiène corporelle** : savon, gommage excessif, gel hydro-alcoolique, antibiotiques. Tout cela tue des organismes protecteurs et le film lipidique de la peau, qui peut amener par exemple à des mycoses.
- **Manque d'hygiène corporelle** : la souillure conduit à la prolifération en excès de certains micro-organismes et parasites, comme les acariens, la gale et la flore bactérienne spécifique, qui va produire une odeur caractéristique.

Les troubles cutanés associés

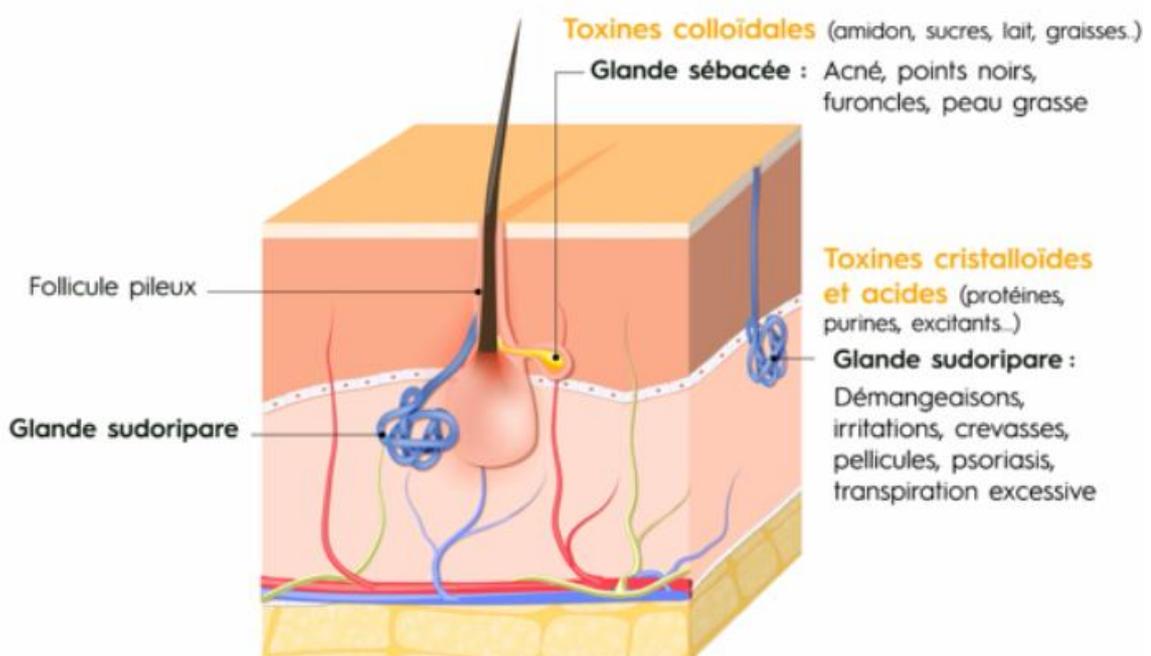
En naturopathie, on a démontré à de nombreuses reprises que les pathologies de la peau ont pour origine **le milieu intérieur de l'organisme**.

Malheureusement, quand vous allez voir un dermatologue, il ne vous parle pas d'évacuer vos toxines de l'intérieur, mais il vous parle de mettre une crème à la cortisone sur votre lésion dermatologique.

Les différentes toxines

Pourtant, selon les troubles cutanés, il sera possible de déterminer l'organe sur-sollicité et les types de déchets en surcharge.

- En effet, comme je vous l'ai déjà expliqué, vous avez à la fois les **toxines colloïdales**, qui sont issues de l'excès d'amidon, de sucre raffiné, de produits laitiers et de graisse trans, ainsi que du gluten moderne. Ces toxines colloïdales sont évacuées par ce que l'on appelle les glandes sébacées, sous différentes formes, comme l'acné, les points noirs, les furoncles et une peau très grasse.
- Vous avez aussi **les toxines cristalloïdes et les acides**, qui viennent surtout des protéines, des purines, des sucres raffinés, des excitants. Ils sont souvent générés par le stress. Ces toxines seront évacuées par les glandes sudoripares, sous différentes formes : démangeaison, irritation, crevasse, pellicules, psoriasis, transpiration excessive.



Les différents troubles cutanés

- **Eczéma** : il relève du domaine de l'intoxication par des colles ou cristaux.
- **Purpura** : épanchement de sang sous la peau, lié à une baisse du nombre de plaquettes.
- **Rash** : se traduit par l'apparition soudaine et passagère de boutons ou de plaques rouges.
- **Escarre** : ces plaies cutanées touchent souvent les personnes âgées parce qu'il y a une mauvaise irrigation sanguine due à une pression prolongée.
- **Sclérodermie** : maladie auto-immune assez difficile à soigner.
- **Ictère** : c'est quand la peau est jaune. Il s'agit d'un problème de foie, lié à la concentration de la bilirubine dans le sang.
- **Leucodermie** : correspond à une perte ou à une diminution de la pigmentation cutanée (vitiligo).
- **Mélanome malin** : cancer pigmentaire de la peau qui touche les mélanocytes. Il apparaît sous la forme de taches pigmentées.

Zoom sur... la cortisone

De nombreux dermatologues l'utilisent abondamment pour pallier l'eczéma. C'est vraiment **le traitement de l'allopathie** ! Mal utilisé et en excès, cela va

déstabiliser le système immunitaire. Il provoquera de nouvelles allergies et aura un effet délétère sur la peau.

C'est ce qui se passe avec **le syndrome de la peau rouge** (Red Skin Syndrome). Il s'agit d'une addiction à la cortisone. Souvent méconnu, les symptômes sont souvent confondus avec ceux de l'eczéma, notamment par le corps médical, qui rejette l'effet d'une possible addiction à cette cortisone. La personne est souvent démunie et augmente la dose de cortisone, alors que la réponse est précisément le sevrage de ces crèmes. Cette période peut durer de 3 mois à plusieurs années. C'est une période longue et douloureuse, qui est particulièrement inconfortable, avec des flambées de symptômes, le temps que le système immunitaire se rééquilibre.

Faites donc attention à ne pas prendre trop de cortisone. On peut en prendre un peu pendant un court moment, mais cela ne doit jamais être un traitement chronique !

Pour une bonne détox de la peau

Voyons maintenant comment nettoyer, réparer et drainer votre peau. Il y a plusieurs techniques que je vais passer en revue.

Le brossage à sec

Cela agit à la fois sur le **système immunitaire**, cela **draine la lymphe** et cela **élimine pas mal de déchets de nos cellules**.

Le sauna infrarouge

Alors que les liquides évacués au cours d'un sauna traditionnel sont constitués à 97 % d'eau, les liquides éliminés au cours d'un sauna infrarouge sont constitués à 80 % d'eau et à **20 % de graisse**, qui contient les toxines dissoutes.

Le hammam

Sélection de la chaleur humide avec une importante vasodilatation. L'humidité permet une ouverture conséquente des pores. Cela aura **une action détoxifiante sur les glandes sébacées**, en soutien, par exemple, d'un foie défaillant.

L'argile

Elle agit comme une **véritable éponge**. Elle se diffuse dans tout le corps et cible les zones en surcharge ou en faiblesse. **Elle fixe les toxines pour permettre leur élimination.**

- **En cataplasme**, posée directement sur la peau et recouverte d'un linge humide pour favoriser son action, elle est en général très efficace sur les problèmes de peau.
- Il est également possible de l'utiliser pour **des enveloppements** avec des linges humides et chauds, qui ont pour objectif de provoquer la sudation et l'élimination par la peau.

L'hydrologie

Elle est très importante pour **soutenir les émonctoires de la peau**. Elle stimule l'évacuation des toxines afin d'améliorer les échanges de nutriments au niveau cellulaire, en réactivant la circulation des liquides du corps (les humeurs d'Hippocrate).

L'hydrologie empêche la sclérose de la cellule, qui serait un des points de départ de toutes nos maladies.

Exemples d'hydrologie

- **Bain chaud** : supérieur à 37,5 °C
- **Bain hyperthermique** : entre 39,5 °C et 41 °C

Cela provoque une réaction centrifuge des toxines présentes dans le corps, c'est-à-dire l'élimination du centre du corps vers l'extérieur. Il va se créer une vasodilatation des capillaires, une légère hyperthermie qui active les glandes sébacées et sudoripares, attirant les déchets et les résidus métaboliques vers la peau.

Bains chauds de Salmanoff

Dans ces bains chauds, on ajoute une solution à base de **térébenthine**, visant à conduire un maximum de sang vers la périphérie du corps et à solliciter l'ensemble du réseau capillaire.

Les bains alcalins

Dans ces bains, on ajoute du **bicarbonate de soude** ou du **sel d'Epsom**, qui permettent une désacidification du corps. Ainsi, à travers un échange osmotique complexe, le bicarbonate de soude va rééquilibrer le pH et accélérer l'élimination des acides.

Les bains de siège de Kuhne ou les bains dérivatifs

Le bain dérivatif est une pratique qui consiste à **rafraîchir la zone du périnée** dans le but de faire baisser la température corporelle pour favoriser la circulation des graisses brunes contenues dans nos fascias (tissu conjonctif). Cela permet d'évacuer les toxines de l'organisme via les intestins.

Remis au goût du jour par une certaine **France Guillain**, cette technique est particulièrement intéressante. Je vous conseille son livre, *Les bains dérivatifs*, aux éditions Jouvence.

Comment procéder ?

Prenez une bassine d'eau fraîche, un gant de toilette ou une éponge de toilette. Il est important d'avoir bien chaud, donc couvrez-vous bien et n'hésitez pas à porter des chaussettes ou à ressortir le gilet en laine.

Au-dessus des toilettes, dans la douche ou dans la baignoire, les jambes écartées, on passe l'éponge en frictionnant les plis de l'aîne et en laissant

l'eau couler jusqu'au périnée. Selon l'effet recherché et les maux que l'on veut soulager, il faudra recommencer cette manœuvre plusieurs fois par jour, à raison de séances de 20 min en moyenne.

La phytothérapie

- **La bourrache**
- **Les fleurs de sureau**
- **La bardane** : on dit qu'elle fait sortir le mal avec de grandes propriétés dépuratives.
- **La pensée sauvage** : elle possède des propriétés anti-inflammatoires. On l'utilise surtout contre l'eczéma, l'impétigo, l'acné, le prurit et le psoriasis.
- **Le pissenlit** : il entretient et régénère la peau.

Les huiles végétales

- En cas de peau grasse, caractérisée par un excès de sébum, **l'huile de jojoba** est particulièrement conseillée, car elle régule les sécrétions de sébum sans être comédogène. Elle maintient la souplesse de la peau et elle est excellente comme base pour des traitements à base d'huiles essentielles, parce que c'est un très bon véhicule vers les couches profondes.

- **L'huile de coco** est aussi intéressante pour ses propriétés antiseptiques, apaisantes, nourrissantes, adoucissantes et cicatrisantes.
- **Les huiles de noisette, de noyaux d'abricots, d'onagre, de calendula ou de rose musquée** : toutes ces huiles ont des propriétés régénérantes.

Les huiles essentielles

- Parmi les huiles essentielles, on citera surtout **le géranium**, qui est antiséborrhée, lipolytique. Elle fluidifie les corps gras. Elle est cicatrisante et réparatrice.
- L'huile essentielle de **romarin à verbénone** régénère, cicatrise, purifie.
- L'huile essentielle de **lavande vraie** est apaisante, anti-inflammatoire, antibactérienne, antifongique. On peut l'utiliser en cas d'eczéma, d'urticaire ou d'inflammation de la peau.
- L'huile essentielle d'**héliochryse italienne** : elle est chélatrice des toxines. Elle les capture et les évacue. Elle est régénérante en plus de son action contre les bleus.