

Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ FÉMININE

ON LES A TESTÉS :
LES ROLL-ON
DÉPILATOIRES

OFFRE
SPÉCIALE ÉTÉ
3 magazines
3€

SOLAIRES :

- *Textures divines
- *Protections high-tech
- *Bronzez coachée !

Aïe, une candidose !

CHOLESTÉROL
UNE MOLÉCULE ANTI-CANCER ?

MÉDICAMENTS EN LIGNE
Ça change quoi ?

**CHIRURGIE
DE LA VISION**

Les prouesses étonnantes
des nouvelles techniques

**Chiropraxie
et grossesse**

Pour accoucher en douceur

NUTRITION

**Le poisson
a-t-il tout bon ?**

Êtes-vous plutôt
TAÏ-CHI ou QI GONG ?

PEUR DE L'AVION ?
Vite un stage !

**MA TROUSSE
MORPHO-MINCEUR
DE L'ÉTÉ**

NUTRITION, SOINS COSMÉTIQUES
Ce qui marche selon votre silhouette

Ces machines en instituts dont on parle...

L 13982 - 79 - F: 3,00 € - RD



autourdemoi
bien-être



DETTOX

optez pour la
médecine
chinoise

Nous fabriquons naturellement des toxines. Afin que cette toxicité ne s'accumule, le corps possède un système de détoxification efficace qui passe par le foie, un maître filtreur ! Mais il lui arrive parfois d'être débordé et c'est là que notre cure détox s'impose !

Patricia Riveccio

« **L**a Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) se positionne sur deux niveaux par rapport à la gestion et à la compréhension des déséquilibres humains, à la fois sur un niveau hygiéniste et préventif, et à la fois sur un niveau plus interventionniste et plus curatif », explique Michel Odoul*.

Un temps pour la détox

Dans la vision globale de la MTC, l'être humain est une sorte de microcosme non déconnecté du monde et de l'environnement, qui en subit un certain nombre d'influences, notamment à travers les modes alimentaires, les modes de vie et les saisons. « Les particularités de ces dernières et plus particulièrement en hiver, les rythmes biologiques des individus, leur fonctionnement (on bouge moins, on fait moins d'efforts physiques) et les manières avec lesquelles ils s'alimentent, sont au ralenti. Ils fonctionnent plus en profondeur et amènent effectivement l'organisme, moins dynamique, moins réactif, à s'engrasser plus ou moins. La température du corps s'élève plus lentement, la circulation sanguine se fait moins vite et moins fort, la gestion des liquides organiques est moins forte... », précise Michel Odoul. Et donc, il y a nécessité d'aider l'organisme. Selon les principes de la MTC, il y a deux saisons essentielles pour aider le corps à éliminer tout ce qui l'a engrassé, le printemps et la fin de l'été/début de l'automne, période où il faut absolument, avant de rentrer dans l'hiver, éviter d'emmagasiner trop de toxines. Celles-ci proviennent des efforts physiques faits en été, de l'élévation de la température externe qui va produire de l'acide lactique.

Et l'alimentaire ?

L'alimentation est directement en relation avec la fonction Rate, puisque c'est elle qui régule la faim, métabolise les aliments pour les transformer en énergie, sang et liquides organiques. Décharger la rate, lui faciliter le travail, c'est déjà passer une à deux semaines, au printemps (la semaine énergétique chinoise commence début février et non pas au nouvel an chinois) pendant lesquelles il faut éviter les graisses animales et tous les sucres rapides, les deux plombes massifs de l'organisme ! « En ce qui concerne les reins, évitez de trop boire et ce, contrairement à ce que l'on indique en général. Buvez une eau de qualité (Mont Roucoux, Rosée de la Reine...). Un détail important, soyez dans une logique de petites quantités, buvez plus souvent mais seulement 5 à 10 cl afin de permettre à vos reins de mener à bien sa mission de nettoyage sans se fatiguer (le rôle du rein est de filtrer le sang et si vous lui donnez beaucoup d'eau à filtrer, il se fatigue). » Autre recommandation, évitez au maximum de saler. Vous éviterez à vos reins le besoin de retenir une certaine quantité d'eau pour fixer ce sel.

La réponses de la MTC

À ce problème d'engrassement de l'organisme, la MTC propose trois types de réponses :

• L'acupuncture, les massages :

selon la MTC, tout déséquilibre dans un méridien donné, déséquilibre l'organisme. Le travail se fait sur les flux vitaux appelés « l'énergie » ou « les méridiens énergétiques ». Il y a deux grandes techniques de massage, qui vont avoir une belle efficacité,

le shiatsu et la réflexologie. Le shiatsu va travailler sur les méridiens, sur l'ensemble des trajets ou sur des points spécifiques. Nous avons également des techniques de massage abdominal qui vont nous permettre de travailler sur le viscéral et donc l'organe. Les deux sont de bonnes techniques de nettoyage. En réflexo chinoise, on va faire la même chose en travaillant sur des zones réflexes.

• Les pratiques physiques :

il faut bouger ! Pratiquez le Qi Gong, le Tai chi ou tout simplement la marche. « Si le sang stagne, circule mal par manque d'activité, par exemple, les veines et la lymph

peuvent devenir de vraies poubelles et le corps va s'intoxiquer. » La marche est une activité physique extrêmement importante parce qu'en faisant travailler la plante des pieds, elle a une action fondamentale à la fois sur la circulation et à la fois sur le système lymphatique. Ce qui améliore le retour veineux et le retour lymphatique et facilite la filtration par les reins.

• Les pratiques phytothérapeutiques :

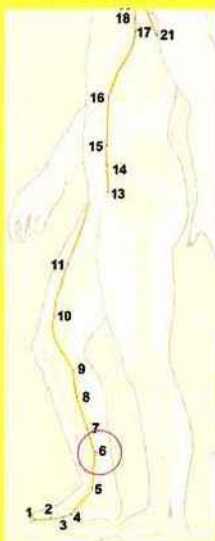
elles sont à base soit d'huiles essentielles ou de compléments alimentaires (jus de radis noir, de bouleau, ou encore du bourgeon de cassis première décimale (ribes

Le triangle « infernal »

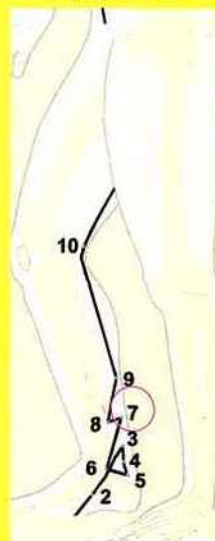
Il est important d'aider le travail des organes du corps à faire leur travail. En MTC, trois organes principaux sont fondamentalement concernés par la détox. Ce sont la rate, les reins et le foie auquel on associe un viscéral, la vésicule biliaire. Vous pouvez les aider avec vos mains : l'aide peut se faire avec les points d'acupuncture.

Pour tous ces points, massez dans le sens des aiguilles d'une montre, une trentaine de secondes trois fois de suite. Commencez par la droite (on commence toujours par le côté yin, lié au fait que la première énergie que l'on travaille en acupuncture, c'est le côté féminin) ou faites les deux côtés en simultané. Travaillez sur tous ces organes le matin.

MÉRIDIEN RATE

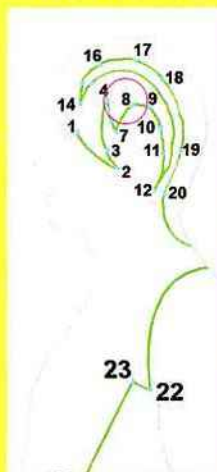


MÉRIDIEN REIN



- Les reins : ils contrôlent la composition et la sécrétion des liquides organiques dont dépend l'énergie Vitale et sont la base même de l'équilibre Yin/Yang de l'énergie. **Le point n°7 :** très important à travailler, il est situé un peu plus haut que la malléole interne, contre le tendon d'Achille.

MÉRIDIEN VÉSICULE



- La vésicule biliaire : elle travaille en liaison directe avec le foie dont elle recueille et concentre la bile qu'elle redistribue dans l'intestin grêle, juste à la sortie de l'estomac. La libération de cette bile va permettre au processus de digestion, notamment des aliments gras, de continuer de façon harmonieuse. **Pour elle, le point 8 :** prenez la pointe supérieure du pavillon de l'oreille, faites trois largeurs de doigt en travers à la verticale de la pointe. En cas de toxination, le corps est chargé et ce point est sensible.

MÉRIDIEN FOIE



- Le foie : cet organe, la glande la plus volumineuse de l'organisme, joue un rôle essentiel et assure un travail colossal. D'une part dans la digestion par la sécrétion de la bile, mais aussi dans le filtrage du sang. Constamment agressé (alcool, consommation de médicaments, alimentation trop riche...), il a besoin d'un sérieux coup de pouce... **Pour lui, le point n°8 :** situé sur la face interne arrière du genou.

- La rate :

c'est la rate qui, à chaque intersaison, redistribue l'énergie d'un organe à l'autre. **Pour elle, le point n°6 :** il se situe au-dessus de la malléole interne au niveau de la cheville, 4 largeurs de doigt sur la face interne de la jambe.

nigrum), un draineur hépato biliaire et rénal formidable ! Utilisez la phytothérapie française avec de l'hydrolat de carottes sauvages qui a l'avantage de n'avoir aucune contre indication (mettez une cuillère à soupe d'hydrolat dans votre bouteille d'eau, soit dans une infusion non bouillante). N'oubliez pas le Desmodium adscendens : utilisé par les tradipraticiens pour diverses affections hépatiques, cette plante africaine est souveraine pour régénérer le foie, fragilisé durant la détox. Elle joue un rôle important dans l'activation du renouvellement cellulaire. ■

**Praticien de shiatsu et fondateur de l'Institut français du shiatsu.*

Tout l'été, privilégiez les aliments détox afin d'entretenir les processus d'élimination des toxines. La cure détox de fin d'été sera ainsi plus efficace et le foie mieux épargné.



Nos coups de pouce

- ➊ **Hydrolat de Carotte sauvage bio, Aromazone** : 100 % pur, sans conservateur, frais et concentré, microfiltré à 0,2 microns pour une propreté optimale, cet hydrolat, régénérant hépato-biliaire, requiert 1 kilo de graines d'origine française pour 1 litre. 3,90 € les 200 ml.
- ➋ **Radis Noir Artichaut, Super Diet** : le premier pour l'équilibre hépato biliaire, le second pour détoxifier le foie. Le tout sous une forme d'extrait concentré pour une digestion facile. 12,60 € les 80 comprimés.
- ➌ **Dépuratif, Phytoceutic** : à base d'ortie, bouleau, radis noir. 14,80 € les 20 ampoules.
- ➍ **Détoxifiante Purifiant, Léro** : à base de jus de bouleau, de radis noir, de menthe poivrée et de chicorée. 20 € les 200 ml.
- ➎ **Desmodium, bien-être du foie, Super Diet** : chaque ampoule vous apporte un équivalent de 600 mg de plantes sèches. 11,95 € les 300 ml.



Quelques réflexes détox

Enfin, pour aider le foie et la vésicule, faites abstraction, le temps de la cure, des produits laitiers. « Vous les mangez par goût ? Très bien mais ne croyez pas qu'ils vont vous apporter du calcium, c'est faux. Ce qui permet d'assimiler correctement les produits laitiers malgré la trop grande grosseur des protéines et des molécules du lait par rapport au lait maternel, ce sont des hormones secrétées par le thymus. Or celui-ci, actif quand les enfants n'ont pas de dents, est en sommeil passé l'âge de 7 ans ! Deux autres produits à éviter ? Les viandes rouges qui sont des acidifiants organiques, et le café.

Privilégiez l'artichaut, il contient de la cynarine, un dépuratif naturel, et de l'acide chlorogénique, une substance antioxydante, du radis noir, des fruits dont le citron, fruit détox par excellence (faites-vous un jus de citron dans une eau tiède une fois par jour), et toujours de qualité, bio de préférence, quand vous le pouvez. »

JE BOUQUINE...
Shiatsu et réflexologie pour les nuls, de Synthia Andrews. Bobbi Dempsey et Michel Odoul. First Éditions