

LE DOSSIER
SANTÉ
DE LA SEMAINE



Les meilleures *détox* autour du monde

Bain russe, diète Shaolin, “green juices”, inspirez-vous des traditions du bout du monde pour vous sentir plus légère. PAR HÉLÈNE HODAC

Dès que l'on se sent encrassé et en perte de vitalité, on peut faire une cure détox. On n'est pas obligé d'aller jusqu'au jeûne, qui ne convient pas à tout le monde», prévient Luc Bodin*, docteur en médecine générale. Piochez dans les idées de nos voisins du monde, et concoctez votre programme. Manger moins est déjà un bon début: «Évitez fritures, sauces, sucreries, laitages en excès, alcool et buvez plus d'eau (tisane, bouillon)», souligne ce spécialiste en médecine naturelle.

* Auteur de « Les Miracles de la bromélaïne », éd. Médecis.

VIËTNAM

Le thé au lotus pour se purifier le corps et l'esprit

Ce thé vert est très particulier car il est parfumé grâce aux étamines de la fleur de lotus, c'est-à-dire l'organe mâle des fleurs qui produit et renferme le pollen. Ce breuvage, autrefois réservé à l'empereur, est capable de débarrasser le sang des toxines et d'agir comme détox mentale en réduisant l'anxiété. Attention, un thé parfumé artificiellement n'aura pas du tout ces vertus-là : la qualité du thé vert ainsi que la bonne dose d'étamines sont nécessaires.

À la maison : mettez 4 g de thé au lotus Trésor du Ciel (La Maison du Viêt Nam) pour 20 cl d'eau (à 80 °C), laissez infuser 1 minute avant de servir. Vous pouvez refaire une ou deux « repasses » (à condition de laisser la théière à sec entre chacune). Deux tasses (sans sucre, ni miel ni lait) le matin et l'après-midi, pendant 10 à 20 jours. Ce thé n'empêche pas de dormir.



AFRIQUE

La plante protectrice du foie

Du Sénégal au Congo, en passant par le Mali, cette plante, le *Desmodium ads-cendens*, utilisée pour les affections hépatiques est aujourd'hui mondialement connue (et étudiée!). C'est le Dr Pierre Tubéry, un médecin français immunologue, qui a identifié ses principes actifs au milieu des années 60, et mis au point différents protocoles. Cette plante est incontournable dans la détox du foie, car elle le protège et le régénère.

À la maison : chez CRP Phyto, le laboratoire créé par le Dr Tubéry, on trouve la plante entière ou en soluté, avec l'assurance de la qualité et d'un produit correctement dosé. Une cure de dix jours est suffisante en cas d'excès de table ponctuel. Pour accompagner un sevrage (alcool, cigarette), comptez plutôt trois semaines. D'autres marques en proposent : Quantasmodium+ (Phytoquant) ou Desmodium EPS (Phytoprevent).



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

57%

DES FRANÇAIS ONT PRIS DU POIDS PENDANT LE CONFINEMENT. EN CAUSE: LES DÉPLACEMENTS RESTREINTS, UNE BAISSÉ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DES GRIGNOTAGES ACCENTUÉS PAR L'ANXIÉTÉ.

Enquête Ifop et Darwin Nutrition.

INDE

Le rituel yogi de purification

Cette routine commence dès le lever et sert à éliminer les toxines de la nuit. Dans la tradition ayurvédique, les techniques de purification sont destinées à préparer le corps en vue de pratiquer des exercices de méditation, lesquels vont agir sur l'assainissement de l'esprit. Il faut le faire à jeun et régulièrement. On dit que ces purifications participent au bon équilibre du corps.

À la maison :

1. Faire *gandush* : c'est un bain de bouche avec une belle cuillerée à soupe d'huile (de sésame ou de coco, toujours bio) que l'on fait tourner dans la bouche au moins 10 min : l'huile va venir emprisonner toutes les bactéries mortes et mucosités résiduelles produites pendant la nuit.
2. Faire ensuite *jihva dhauti*, un nettoyage de la langue avec un gratte-langue. Les toxines sont extraites et évacuées, et ne repartent pas dans l'organisme.
3. Boire un bol d'eau chaude (40°C) : idéal pour remettre en route le système digestif et faciliter les premières selles du matin.

DRAINAGE À LA CORSE

La force des plantes du maquis tient dans leur huile essentielle (HE). Associez l'HE de carotte sauvage à l'HE de romarin à verbénone pour doper le foie et les reins. Prendre 1 goutte de chaque dans 1 cuil. à café d'huile d'olive le matin à jeun. En cure (14 jours). Sur www.gustidicorsica.com/fr/14/filiere/les-huiles-essentiels-corses.html.



SIBÉRIE

Le bain russe régénérant

Moins connue que le sauna ou le hammam, cette tradition slave fait un carton dans les spas européens. Ce soin ancien (il aurait des origines chamaniques) vise la purification en alternant un passage dans une pièce très chaude (tel un sauna), un fouettage du corps avec des feuillages de plantes médicinales et une friction glacée.

À la maison : préparez un bain très chaud (rempli à moitié) dans lequel vous aurez fait infuser 2 poignées de feuilles de bouleau séché. Préparez un saladier de glaçons et un gommage en mélangeant dans un bol 2 cuillerées à soupe de sel fin et 5 cuillerées à soupe de miel. N'oubliez pas de monter le chauffage ! Rentrez dans le bain, et augmentez-en la température au fur et à mesure. Au bout de 10 minutes, lorsque la transpiration commence à perler, effectuez le gommage sur tout le corps à l'aide du mélange sel et miel, pour accroître la sudation. Le frottement (qui remplace le fouettage) accroît la circulation et élève la chaleur localement. Rincez-vous rapidement, et remplissez un gant mouillé de glaçons. Faites-le glisser sur tout le corps en insistant sur les zones de plis articulaires : aine, genoux, poignets... Replongez vite dans votre bain chaud, et refaites ce circuit trois ou quatre fois. Rincez-vous, puis restez au chaud. Une fois par semaine.

A lire : « *Banya, le secret des bains russes* », de Jenny G. Chevalier et Nadia Neupokoeva, éditions Chariot d'Or.

ALLEMAGNE

Des enzymes naturelles pour évacuer les déchets

Les praticiens allemands font partie des précurseurs de la thérapie par les enzymes naturelles (extraits de la tige de l'ananas, papaye...). Ils s'en servent pour une meilleure élimination des déchets cellulaires. En effet, ces enzymes vont s'attaquer aux protéines anormalement fabriquées par l'organisme, comme lors d'œdèmes, de mucosités, de kystes, de fibroses, de nodules ou d'excroissances diverses avec ou sans inflammations associées, favorisant ainsi leur dissolution. Mais il n'est pas conseillé de sucer la tige de l'ananas ou de se gaver de papaye, car la concentration en enzymes n'est pas suffisante !

À la maison : les spécialistes conseillent de prendre des compléments suffisamment dosés, en général 3 à 4 gélules, en dehors des repas. Par exemple : Quantazyme (Phytoquant), Bromé-llia (Nutranat), Ergypaïne Plus (Nutergia). Attention à bien lire les contre-indications ! On les déconseille aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants et aux personnes souffrant d'une déficience du foie ou des reins.

ThermoFlash®

Votre température en 1 flash !

VU À LA
TV

LUCAS S'EST FAIT FLASHER À 39,2 °C !

PRÉCIS

SANS CONTACT

RÉSULTAT EN 1 SECONDE



DES VENTES
N°1
EN PHARMACIE EN FRANCE*

DISPONIBLE EN PHARMACIE & PARAPHARMACIE

BIOSYNEX

*Ospharm 2020/07 segment thermomètres sans contact.

Thermoflash® est un thermomètre à infrarouge spécialement conçu pour prendre la température corporelle sans contact. Lire attentivement la notice avant utilisation. Si la fièvre persiste, consultez un médecin. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Représentant Européen BYO-TECH SAS. Distribué par BIOSYNEX SA. Date de dernière modification : 10/2020.

ÉTATS-UNIS

Les jus verts des stars de Hollywood

Certaines ne jurent que par le chou kale, succombent aux épinards ou se shootent au concombre... Le jus ou le smoothie se doit d'être vert, fraîchement extrait (grâce à un extracteur) ou mixé (avec un blender). On privilégie toujours les végétaux bio, les feuilles de saison. Si on a les intestins fragiles, on n'hésite pas à les passer 5 minutes à la vapeur.

À la maison, 3 jus dépuratifs à déguster le matin ou 30 minutes avant le déjeuner:

Déstress du foie 5 tranches de radis noir + 1 jus de citron (et un zeste) + 2 têtes de brocoli + 1 tranche de curcuma frais + 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive bio + 15 cl d'eau

Le radis noir aide à drainer le foie et la vésicule. Il est ici associé au curcuma, anti-inflammatoire et à l'huile d'olive pour faciliter la production de bile.

Digestion zen 20 feuilles de laitue cuites (vapeur) + 2 tranches de gingembre + ½ avocat + 1 cuillerée à café de sauce tamari + 15 cl d'infusion de graines de fenouil (réalisée avec ½ cuillerée à café de graines de fenouil)

Ce jus est riche en fibres douces, en prébiotiques et en probiotiques (tamari), pour régénérer la flore intestinale, tandis que le duo gingembre-fenouil améliore la digestion.

Tonic diurétique 3 poignées de roquette + ½ botte de persil plat + le jus d'un ½ pamplemousse. Le vert de la roquette et du persil, riche en chlorophylle, est alcalinisant et favorise l'élimination.

CHINE

La diète Shaolin pour un corps plein d'énergie

Ce temple bouddhiste est réputé pour ses moines végétariens, experts en arts martiaux. Simplicité rime avec qualité car la nourriture doit apporter de la vitalité (appelée *qi*) pour soutenir la force. Les aliments doivent donc être le plus frais possible (locaux et de saison) et le plus proches de la nature (sans additifs ni pesticides). Cette alimentation saine soulage l'organisme dans son travail d'élimination, et donne beaucoup d'énergie.

À la maison, 7 préceptes pour 7 jours:

1. Remplacez la viande et le poisson par des protéines végétales (légumineuses, céréales oléagineuses), prises en association.

2. Adoptez le bol unique pour mettre tous les ingrédients du repas.

3. Oubliez les desserts.

4. Évitez l'ail, l'oignon ainsi que les goûts forts qui excitent les papilles et incitent à manger davantage.

5. Le matin, adoptez «le gruau aux 8 trésors» (8 ingrédients) : 2 céréales, 2 légumineuses, 2 oléagineux et 2 fruits secs. Ex : riz noir + millet + haricots azuki + haricots mungo + cacahuètes + noix + raisins secs + baies de goji.

6. A midi, préparez un *Shaolin bowl* avec du riz (alternez riz complet, basmati et noir), un assortiment de cinq légumes de couleurs différentes, un peu de tofu ou d'œuf ou de purée d'amande, le tout assaisonné de sauce tamari.

7. Le soir, préférez une soupe avec des pâtes (riz, sarrasin) et des légumes ajoutés au dernier moment : champignons, algues, épinards...



UN GRAND BOL D'AIR À LA FRANÇAISE

Imaginé par un chimiste français, le Bol d'air Jacquier améliore le transport de l'oxygène à destination des cellules. Car sans oxygène pas de détox ni de vitalité.

Au niveau cellulaire, celui-ci est indispensable au pancréas pour la sécrétion d'insuline, et au foie pour le métabolisme des lipides. La pollution, le stress, le confinement... ne permettent pas une bonne oxygénation. Il existe 700 centres où il est possible d'inhaler tout son souf (www.holiste.com/centres-agrees).

A quel prix ? A partir de 5 € les 3 minutes.