

Détoxination des Emonctoires

Voici quelques possibilités de drainage, à vous d'approfondir :

Les Intestins : Action mécanique

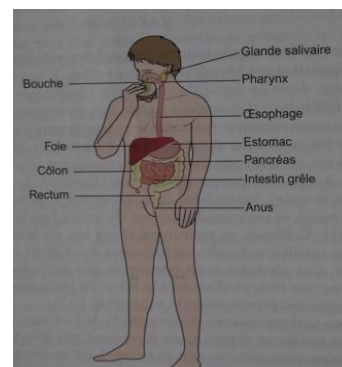
- alimentaire : cellulose- fruits et légumes, bouillie cellulosique
- par le mucilage de certaines plantes : lin, psyllium, agar-agar
- lavement : douche rectal, lavement au boc, irrigation du colon

Action chimique, laxative

- plantes ; bourdaine, mauve, réglisse, ricin, séné

Action osmotique, purges

- sulfate de soude, hyposulfite de magnésium, hydrate de magnésium, chlorure de magnésium
- purge Bertholet : 45g de citrate de magnésie, et 15g de sulfate de soude.

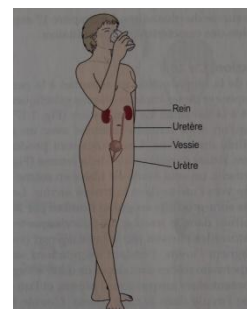


Le Foie :

- Les fruits : ananas, cassis, cerise, fraise, groseille, myrtille, orange, pamplemousse, pomme, prune...
 - Les légumes : asperge, aubergine, avocat, carotte, céleri, chicorée sauvage...
 - **L'Artichaut** : cholérétique- apéritif, digestif, cholestérol, en jus, gélule, infusion, ampoule, Teinture Mère.
 - **Radis noir** : insuffisance hépatique, stimule la vésicule, élimine les calculs, en râpé, jus, gélule, ampoule, Teinture Mère.
 - **Pissenlit** : draineur foie, bile, reins, en salade, jus, décoction, Teinture Mère.
 - **L'Olivier** : draineur hépatobiliaire, en huile, infusion, Macérât glycérolé.
 - Plantes : romarin, en jus, infusion, macérât, hydrolat. Boldo, en infusion, Teinture Mère. Petite centaurée, chicorée sauvage, menthe poivrée ...
- La Bouillotte pour activer l'action du foie.

Les Reins :

- Les fruits : cerise, melon, pamplemousse, pêche, pomme, prune, poire ...
- Les légumes : artichaut, asperge, aubergine, citrouille, cresson, céleri, navet, panais....Le chou, le fenouil, le poireau, et l'oignon, sont encore plus spécifiques.
- Les Plantes : l'Aubier de tilleul, draineur du foie et des reins.
Bruyère, bugrane, bouleau, busserole, cassis, cerise, chiendent, pissenlit, églantier, reins des prés, frênes...
- La sève de Bouleau, drainante et reminéralisante, elle est potentialisée par le bourgeon de bouleau et le macérât de cassis.
- Cure d'eau distillée bien encadré.



La Peau : organe vasculaire, contractile, nerveux.

Pour stimuler la peau : les frictions sèche, l'exercice physique, bain de soleil.

Pour aider à l'élimination : les bains chaud, le sauna, le hammam, les enveloppements à chaud.

Les fruits : amande, fraise, framboise, orange, noix, citron...

Les légumes : artichaut, asperge, bette, concombre, carotte,

Les plantes : bardane, bourrache, camomille, pensée sauvage, sureau...

Les Poumons : l'essoufflement, l'exercice

Les plantes : voie interne= infusions, gouttes, et/ou, soit par Voie externe= inhalations.

- Eucalyptus, Pin sylvestre, Plantains, Serpolet, Thym....

La Lymphe : jeûne sec, cure d'eau, drainage manuelle lymphatique.

Après chaque période de drainage pensez à vous reminéraliser