

# BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 22

JEU CONCOURS  
Gagnez 18 lotions  
Reine de Hongrie  
offerts par Centella  
voir page 43



**Rencontre**  
Carole Baudry  
pin-up en mode bio

## Végétarien sans faux pas



**Savon à froid**  
plus naturel

**Montessori**  
à la maison

**Le rebozo**  
un soin au féminin

**Cinéma**  
trois docus d'actu

**GRATUIT**  
en magasins bio





# Détox pour une peau saine

*Drainer l'organisme semble plus que jamais la clé d'une bonne santé. Et pour la beauté ? La naturopathie, surtout à l'arrivée du printemps, nous recommande quelques gestes adaptés à la peau...*

Par Julien Kaibeck

## LA PEAU, UN ORGANES DÉTOX

Peu d'entre nous le savent, mais la peau est un émonctoire majeur du corps. C'est un organe d'élimination des toxines au même titre que le foie, les reins, les poumons et les intestins. Schématiquement, les émonctoires fonctionnent de concert, à la manière de vases communicants. Quand l'un se trouve débordé, il passe le relais à l'autre. Très souvent la peau intervient en dernier recours. Une peau qui remplit bien sa fonction d'émonctoire est généralement rosée, chaude et souple. Elle transpire facilement après 10 minutes d'activité sportive et n'est ni trop sèche ni trop grasse. De nombreux naturopathes pensent que, quand la peau est

marquée par des imperfections, de l'acné ou des rougeurs, on doit penser au drainage des autres exutoires saturés, et surtout du foie. Mais comment évaluer la bonne santé de vos émonctoires ? Quelques signes faciles à observer sur la peau peuvent constituer une piste de réflexion afin d'envisager une cure détox du foie ou de l'organisme entier... Acné, eczéma et allergies peuvent être mis en lien avec une saturation du foie ou des reins. Le teint jaune ou gris, l'haleine chargée et la langue couverte d'un enduit blanc peuvent être le signe d'un foie affaibli. Tandis que les chevilles et les doigts gonflés doivent faire penser à une déficience des reins. ●

### Conseils conso

La trousse de beauté spéciale détox n'est pas compliquée... Un peu d'argile et des extraits de plantes peuvent déjà faire beaucoup.

- La marque Argiletz propose des masques prêts à l'emploi à base d'argile verte, blanche ou rose et d'eau. On les applique une à deux fois par semaine pendant 15 minutes en veillant à maintenir le masque humide.
- La tisane de queues de cerises proposée par Douceur Cerise est à boire à raison de 4 à 6 tasses par jour pour détoxifier efficacement. On peut opter pour 30 gouttes 2 fois par jour du macérat de pensée sauvage bio de la même marque. Traditionnellement, la pensée sauvage est utilisée pour les propriétés de ses tanins qui lui valent d'être appréciée des peaux à imperfections.
- Pratique également, la préparation Dépurasève d'Herbalgem combine de la sève de bouleau fraîche à des extraits de bourgeons de bouleau et de cassis : 1 cuillère à soupe chaque matin à jeun, en cure de 21 jours.
- Plus original, pour une détox qui passe par une bouche saine, la marque Amanprana a développé des huiles buccales composées de 3 huiles extra-vierges (coco, olive et chanvre). On se rince la bouche 20 à 30 minutes avec 1 cuillère à soupe d'huile (15 ml). Ne pas avaler. Ce bain de bouche doit être répété chaque semaine, de préférence le matin à jeun après le brossage des dents.



## QUELS GESTES POUR UNE DÉTOX DE LA PEAU ?

Il est important de comprendre que l'élimination optimale des toxines passe avant tout par l'alimentation saine et l'hygiène de vie. Quelques idées sont cependant bonnes à prendre pour la détox spécifique de la peau :

### Boire sans soif

Certainement le plus important conseil, boire facilite l'élimination des toxines sans fatiguer l'organisme. On peut opter pour une eau de source ou une eau minérale peu minéralisée, pour des jus de fruits frais coupés d'eau, des infusions sans sucre, et, le must, des bouillons de légumes. Les fruits riches en eau sont la pastèque, le melon, le kiwi, l'orange, le pamplemousse...

### Transpirer

Une activité physique ou une bonne séance de sauna – dont il ne faut pas abuser si l'on souffre de couperose, d'acné ou de rosacée – sont idéales pour éliminer les déchets de notre corps par la sudation. Et mieux vaut

éviter les antitranspirants et autres déodorants conventionnels à base de sels d'aluminium.

### Choisir les huiles essentielles drainantes

Certaines huiles essentielles prises par voie interne sur une période de 20 jours peuvent participer à la détox de l'organisme. Pour cibler le foie, on conseille 1 goutte d'essence de citron et 1 goutte d'huile essentielle de romarin à verbénone chaque matin à jeun dans 1 cuillère à café d'huile ou directement sous la langue pour les adultes. Pour une détox plus générale, on peut remplacer l'huile essentielle de romarin par celle de carotte, de livèche ou de lédon du Groenland. ●



### PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : [www.lesessentieldejulien.com](http://www.lesessentieldejulien.com).

Suivez aussi les formations de Julien au sein du Collège d'aromathérapie Dominique Baudoux : [www.college-aromatherapie.com](http://www.college-aromatherapie.com).