

## **PRINCIPES D'HYGIENE EMONCTORIELLE**

La meilleure façon d'éliminer reste **l'exercice physique couplé au repos**. C'est sur le mode relaxation que l'élimination et la régénération est la plus effective. Cependant, tous ces outils peuvent accompagner ou remplacer le temps que l'énergie revienne : il est impératif d'éliminer pour se régénérer.

**Peau : favoriser la sortie des toxines, la transpiration, la circulation sanguine, lymphatique**

Favoriser le soleil et l'air vital.

Brossage à sec : avant la douche, à l'aide d'une brosse spécifique (cf boutique bio et marque type « Yerba Prima »), ou de gants Garshan (site onction-adevaya.com). brosser à sec le corps des extrémités jusqu'au cœur, en traçant des petits cercles. Prendre éventuellement le manche pour le dos.

Éviter les produits détergents ((savon, shampoing) et favoriser le biologique.

Massage à l'huile : préparer une huile de massage (1 ou plusieurs huiles de cuisine pressées à froid bio type : huile de coco, sésame, carthame, tournesol,..) + 30 gouttes d'huiles essentielles pour 100 ml d'huile végétale (1 ou plusieurs : lavande vraie, ravintsara, sauge sclarée, basilic tropical, orange douce etc. : Vérifier les propriétés et l'innocuité sur internet : site aroma-zone). Après la douche, prendre une noisette d'huile dans ses mains et se masser tout le corps jusqu'à pénétration complète, des extrémités vers le cœur.

Favoriser la douche écossaise (chaud/froid) avec le froid au ressenti jusqu'à la douche froide : d'abord sur les jambes puis progressivement sur tout le corps, puis baisser la température de degré en degré. Attendre que le corps se réchauffe spontanément avant de se sécher.

Bain de pieds alterné chaud/froid : prendre 2 bassines : l'une remplie d'eau très chaude et l'autre froide au ressenti. Mettre du bicarbonate dans l'eau chaude. Plonger les pieds dans l'eau chaude (2 mn) puis l'eau froide (1mn) : alterner pendant 10 mn environ. Rester dans l'eau chaude 5 mn.

Bain de pieds chaud : avec bicarbonate ou argile concassée.

Bain chaud avec bicarbonate de soude : 1 fois par semaine minimum, en dehors des digestions, verser 1 à 6 verres de bicarbonate dans un bain chaud et se relaxer.

Bain chaud hyper calorique : faire couler de l'eau très chaude au ressenti, mettre éventuellement du bicarbonate et s'immerger quand l'eau arrive au 1/3 de la baignoire. Faire monter l'eau jusqu'aux épaules. Rester 10 mn à 20 mn : observer s'il y a de la transpiration sur le visage. Vider la baignoire avant de se lever (la chaleur peut donner des vertiges) et arroser au moins les jambes avec un filet d'eau froide au ressenti. Se sécher, enfiler un peignoir et se mettre sous la couette avec les jambes légèrement surélevées : continuer à transpirer.

Favoriser l'immersion en eau vive (mer, lac, rivières...).

**Intestins et foie : favoriser la circulation des toxines et le péristaltisme.**

Respiration abdominale profonde. Gainage des abdos à partir du périnée.

Massage du ventre : avec de l'huile de ricin dans le sens du transit ou cataplasme d'huile de ricin.

Éviter les toxiques et les mauvaises combinaisons alimentaires

Bouillote chaude sur le foie pour la digestion.

Psyllium blond : pour harmoniser le transit et nettoyer : dans un grand verre d'eau (sans le faire gonfler), progressivement 1 à 3 cuillères à café en 1 à 2 prises par jour loin des repas.

Mucilage : pour favoriser le transit ; graines de lin moulues ou de chia trempées (à mélanger avec des purées de légumes, de fruits ou lait végétal). Réhydrater des pruneaux et des figues séchées la veille. Les manger et boire le jus au matin, ou entre les digestions.

Cure d'argile verte alternée avec charbon végétal super activé : pour nettoyer et happer les toxines (veiller au bon transit car peut induire une constipation).

Bain dérivatif avec bandes froides : favorise le péristaltisme et le nettoyage. Se procurer 2 bandes de gel froid pour articulation à la pharmacie (10 cm / 20 cm environ). Les laisser au frigo. Le matin, si pieds et mains chauds et assez d'énergie : placer les bandes ¼ d'heure au congélateur. Avec une culotte bien enveloppante, placer une bande dans le sens d'une serviette hygiénique et l'autre sur le bas ventre (en T). Les garder jusqu'à ce qu'elles se réchauffent.

Douche rectale : une fois le matin et/ou le soir. Avec un boc à lavement de voyage, remplir avec de l'eau tiède (50 cl max), suspendre au-dessus des toilettes. Purger les bulles dans le tuyau en faisant couler un peu l'eau. Mettre de la crème sur l'anus et introduire la canule. Se pencher en s'appuyant le dos dans l'axe. Ouvrir le robinet et contrôler le flux de l'eau, se masser le ventre pour que l'eau avance. Quand le réflexe de sortie arrive, s'asseoir sur les toilettes et laisser l'eau et les matières éventuelles s'évacuer sans pousser. Vérifier que toute l'eau est bien sortie.

Lavement : Idem en position allongée ou debout la tête en bas avec le boc rempli (cf la vidéo « tout sur le lavement site regenere ou sur site crusine académie)

### **Reins : favoriser la sortie des toxines et ménager ses reins**

Protocole de respiration sur les 3 étages

Boire de l'eau la moins minéralisée possible (Volvic, Mont Roucous, Montcalm ou filtrée avec fontaine type EVA ou à osmose inversée) selon la soif et la transpiration. Eviter de trop boire le matin, voire de trop boire tout court car cela fatigue les reins.

Faire des pauses allongées régulièrement.

Favoriser le sommeil pour mieux éliminer.

Vérifier que les urines sont colorées, sinon se reposer plus et éviter de trop boire.

Favoriser les jus de légumes, les légumes et les fruits crus (pour les minéraux bio disponibles et les principes diurétiques naturels qu'ils contiennent).

Eviter l'acidification et les toxiques (médicaments, viandes rouges, café, chocolat, alcool..)

Massage du dos,

Renforcer le dos en synergie avec les abdominaux profonds

### **Les poumons : éliminer l'acide carbonique et les mucus**

Protocole de respiration sur les 3 étages : favoriser le mouvement du diaphragme couplé avec le périnée.

Techniques cardio-pulmonaires à l'extérieur: vélo, marche nordique, natation, rameur, course à pieds, randonnée ou au moins marche consciente type afghane.