

Détoxification avec des hydrolats de plantes aromatiques purifiants

Soutenir le système de détoxification propre à l'organisme

De nos jours, nous sommes fortement exposés au quotidien à des substances potentiellement toxiques. **La détoxification ou détoxication est une tâche quotidienne du foie, de la vésicule biliaire, des voies urinaires et des reins. La peau et les poumons interviennent aussi de temps à autre.** À l'instar de chaque système corporel, la charge toxique diffère également d'une personne à l'autre. Les problèmes apparaissent quand la charge toxique dépasse la capacité de nettoyage de l'organisme. Renforcer le nettoyage propre à l'organisme, c'est créer et maintenir un bon état de traitement des déchets du corps. **Les hydrolats à base de plantes aromatiques destinés à renforcer le nettoyage propre à l'organisme sont utilisés de longue date.**

Accumulation de toxiques

Selon des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé, chaque personne dans notre société, qu'elle soit adulte ou enfant, transporte environ **trois mille produits chimiques** provenant de l'environnement et de l'alimentation. La palette varie des particules de suie, aux retardateurs de flamme, aux PCB, aux pesticides, aux solvants, aux plastifiants, au smog, aux colorants, aux conservateurs et autres composants xénobiotiques. Toutes ces substances sont autorisées par le législateur. Elles ne présentent pas de danger grave. **Le problème vient du fait que la toxicité cumulée et les effets à long terme sur notre santé ne sont pas clairs.**

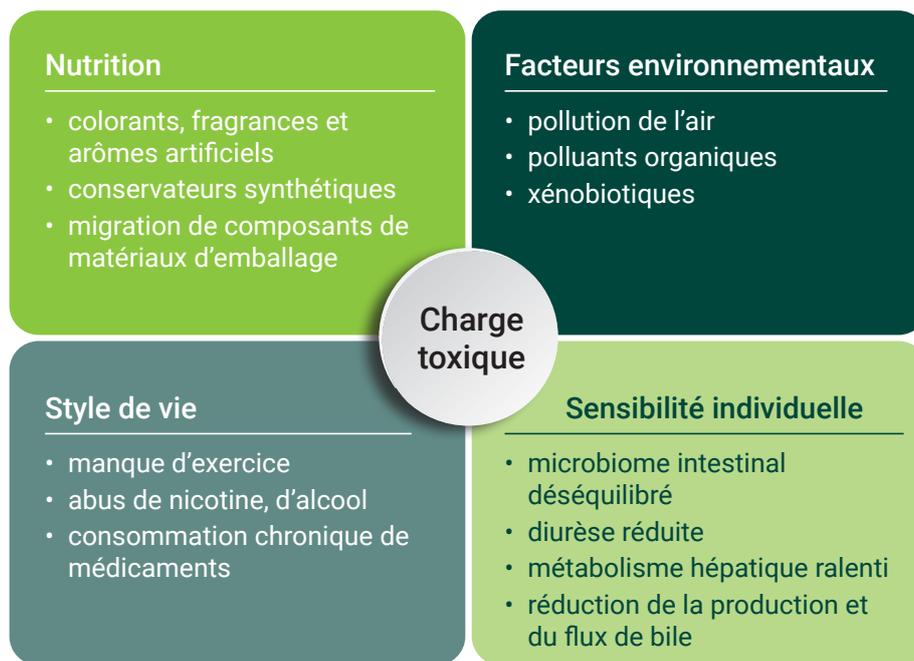


Figure 1. La charge toxique quotidienne à laquelle nous sommes exposés a une étiologie multifactorielle.

Hydrosoluble ou liposoluble

Il existe deux types de substances xénobiotiques : les hydrosolubles et les liposolubles. **Les substances hydrosolubles sont facilement éliminées par les reins. L'élimination des composants liposolubles se fait par le foie** en grosso modo deux étapes : les phases de détoxification du foie. Les substances toxiques ne peuvent être complètement excrétées qu'après que les deux phases ont été successivement et complètement franchies. Cette biotransformation se fait principalement par des enzymes de détoxication contenues dans le foie. **Ces enzymes sont de grands consommateurs de minéraux, de vitamines et d'oligoéléments, en particulier de magnésium, de zinc, de cuivre, de sélénium, de vitamine C et de diverses vitamines B.** Les molécules liposolubles sont excrétées par liaison aux sels biliaires et éliminées par les selles. Elles peuvent aussi être rendues hydrosolubles et être éliminées par les reins.

Hydrolats de plantes aromatiques, extraits aqueux de plantes

Traditionnellement, les plantes médicinales et aromatiques sont utilisées pour soutenir les biotransformations propres à l'organisme. Les composants bioactifs des plantes peuvent être isolés à l'aide de différentes techniques et outils d'extraction. **Les agents d'extraction organiques tels que l'acétone, le benzène, le chloroforme, l'éther ou le toluène sont toxiques et nuisibles à l'environnement.** C'est la raison pour laquelle il faut éviter de tels agents d'extraction.

Un hydrolat ou décoction aqueuse naît de l'extraction à la vapeur de produits phytothérapeutiques. **Dès lors, tant le processus de production que l'hydrolat sont garantis exempts de polluants organiques.**

Aspects qualitatifs

La formulation d'un hydrolat fiable et cliniquement efficace nécessite des années d'expérience, car différents paramètres influencent considérablement la qualité. **La sélection des matières premières** est importante, mais **la vitesse et la durée de la distillation** influencent également l'efficacité de l'hydrolat. **La pureté et l'acidité** de l'eau de distillation utilisée jouent elles aussi un rôle crucial. **Par conséquent, seuls les hydrolats standardisés sont utiles dans la pratique.**

Les hydrolats sont **très riches en substances bioactives**. Outre les ingrédients hydrophiles, ils peuvent contenir des substances présentes dans les huiles volatiles. La riche palette d'ingrédients végétaux donne aux hydrolats leur odeur, leur couleur, leur éclat et leur goût typiques.

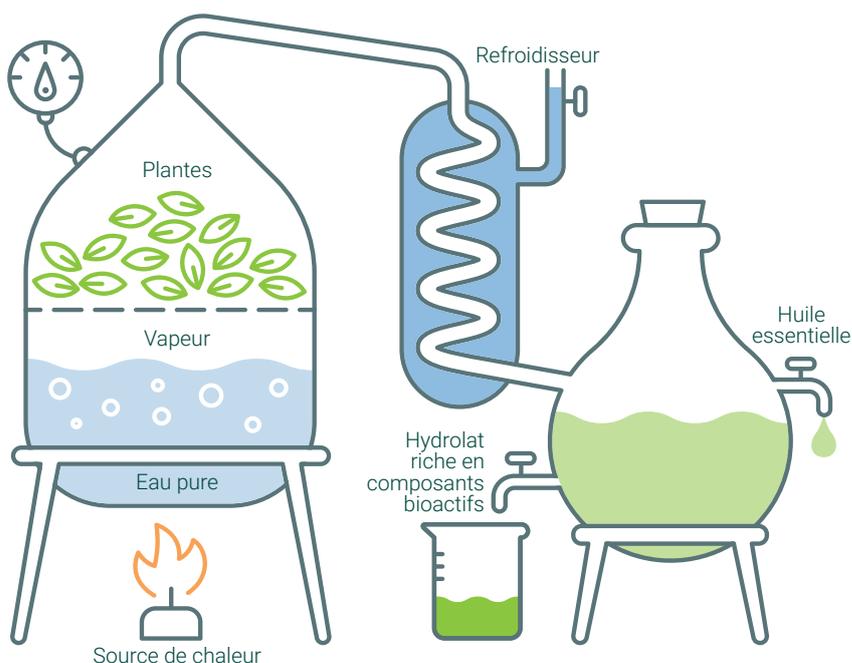


Figure 2. Les hydrolats sont des infusions aqueuses de plantes obtenues par distillation à la vapeur. Ils sont totalement exempts de solvants organiques.

Nettoyants naturels bien connus du monde végétal

Diurétique		
Plante		Partie de la plante
Thé vert	<i>Camellia sinensis</i>	feuille
Prêle des champs	<i>Equisetum arvense</i>	herbe
Thé de Java	<i>Orthosiphon stamineus</i>	feuille
Élytrigie	<i>Agropyron repens</i>	racine
Maïs	<i>Zea mays</i>	barbe
Oreille de souris	<i>Hieracium pilosella</i>	herbe
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	racine
Laïche des sables	<i>Carex arenaria</i>	rhizome

Stimulation du foie et de la bile		
Plante		Partie de la plante
Artichaut	<i>Cynara scolymus</i>	feuille
Chardon-Marie	<i>Silybum marianum</i>	semences
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	racine

Soutien gastro-intestinal		
Plant		Partie de la plante
Romarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	feuille
Fenouil	<i>Foeniculum vulgare</i>	fruit
Mélisse officinale	<i>Melissa officinalis</i>	feuille

Tableau 1. Plantes connues pour leur fonction nettoyante. Elles ont chacune leur propre influence sur le processus de détoxification propre à l'organisme.

Conseils de purification

- **Un microbiome intestinal sain** est nécessaire pour une désintoxication optimale propre à l'organisme.
- Les **enzymes protéolytiques** comme la broméline de l'ananas ou la papaïne de la papaye favorisent la digestion des protéines et apportent un soutien gastro-intestinal supplémentaire.
- L'absorption de **1,5-2 litres d'eau par jour** stimule la fonction purificatrice des reins. Boire suffisamment d'eau est l'une des pierres angulaires de la désintoxication quotidienne.
- Les légumes de la famille des crucifères tels que **brocoli, cresson, radis, choux de Bruxelles et roquette** favorisent l'action des enzymes de la phase 2.
- **Mangez deux à trois fruits par jour**, sans herbicides ni pesticides. Les fruits fournissent notamment des antioxydants.
- **Limitez l'absorption de substances toxiques** en choisissant des aliments biologiques sans additifs artificiels, en renonçant à fumer et à boire des boissons alcoolisées.
- **Les phytothérapies ayant des effets diurétiques ou de soutien du foie favorisent le métabolisme des substances xénobiotiques.** Utilisez exclusivement des préparations standardisées. Les hydrolats ont le grand avantage de ne contenir absolument aucun résidu de solvants organiques.
- **Limitez votre durée de position assise et bougez au moins pendant une demi-heure chaque jour.** Un programme d'activité physique sain alterne les moments assis, debout et en mouvement.
- **Prenez un sauna de temps en temps.** Cela favorise l'élimination des toxines par la peau.

Des questions d'ordre scientifique ?

Si vous souhaitez obtenir des informations scientifiques supplémentaires, contactez-nous :

- E-mail : infoscience@energeticanatura.com

Energetica Natura Academy

Intéressé par une formation continue de qualité assurée par des experts inspirants ? Inscrivez-vous à une formation pratique, scientifiquement étayée, de l'Energetica Natura Academy.

Davantage d'informations ? **Vous trouverez un aperçu de l'ensemble des formations, les dates et la possibilité de s'inscrire [ici](#).**

Références

1. Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine. Expanded Commission E Monographs. 2000.
2. Bouwmeester H, Hollman PC, Peters RJ. Potential Health Impact of Environmentally Released Micro- and Nanoplastics in the Human Food Production Chain: Experiences from Nanotoxicology. Environ Sci Technol. 2015. DOI: 10.1021/acs.est.5b01090.
3. Community herbal monograph on Agropyron repens (L.) P. Beauv., rhizoma. EMA/HMPC/563408/2010.
4. Community herbal monograph on Camellia sinensis (L.) Kuntze, non fermentatum folium. EMA/HMPC/283630/2012.
5. Community herbal monograph on Cynara scolymus L., folium. EMA/HMPC/150218/2009.
6. Community herbal monograph on Foeniculum Vulgare Miller subsp. EMEA/HMPC/137428/2006.
7. Community herbal monograph on Melissa officinalis L., folium. EMA/HMPC/196745/2012.
8. Community herbal monograph on Orthosiphon stamineus Benth., folium. EMA/HMPC/281496/2009.
9. Community herbal monograph on Rosmarinus officinalis L., folium. EMA/HMPC/13633/2009.
10. Community herbal monograph on Taraxacum officinale Weber ex Wigg., folium. EMA/HMPC/579636/2008.
11. Don't pollute my future! The impact of the environment on children's health. 2018. www.who.int.
12. Erem S, Razzaque MS. Dietary phosphate toxicity: an emerging global health concern. Histochem Cell Biol. 2018. DOI: 10.1007/s00418-018-1711-8
13. European Union herbal monograph on Silybum marianum (L.) Gaertn., fructus. EMA/HMPC/294187/2013.
14. Falck AJ, Mooney S, Kapoor SS, et al. Developmental Exposure to Environmental Toxicants. Pediatr Clin North Am. 2015. DOI: 10.1016/j.pcl.2015.05.005.
15. Lim JE, Park SH, Jee SH, et al. Body concentrations of persistent organic pollutants and prostate cancer: a meta-analysis. Environ Sci Pollut Res Int. 2015 Aug;22(15):11275-84. DOI: 10.1007/s11356-015-4315-z
16. Perkins JT, Petriello MC, Newsome BJ, Hennig B. Polychlorinated biphenyls and links to cardiovascular disease. Environ Sci Pollut Res Int. 2016. 10.1007/s11356-015-4479-6.
17. Rodgers KM, Udesky JO, Rudel RA, Brody JG. Environmental chemicals and breast cancer: An updated review of epidemiological literature informed by biological mechanisms. Environ Res. 2018. DOI: 10.1016/j.envres.2017.08.045.
18. State of the Science of endocrine disrupting chemicals. 2012. www.who.int.
19. W.C. Evans. Trease and Evans Pharmacognosy. 2004.
20. Wright SL, Kelly FJ. Plastic and Human Health: A Micro Issue? Environ Sci Technol. 2017 DOI: 10.1021/acs.est.7b00423.

ENERGETICA
Natura®