

Règles hygiéno-diététiques et naturopathique pour les pathologies de peau tels que l'acné, les eczéma secs ou suintants, psoriasis...

Dans les conseils qui vont suivre, établissez votre propre stratégie en commençant par ce qui vous semble **le plus simple et pratique** à mettre en place. Les modifications alimentaires doivent être mis en place progressivement et maintenues par la suite car ils sont valables dans le cadre d'une diététique santé globale. Certains aliments peuvent être réintroduit à l'issue de la guérison selon votre sensibilité.

- Limiter glucides (céréales, pain, pâtes...) et les graisses
- Privilégier fruits et légumes biologique
- Proscrire (du moins jusqu'à la guérison) les charcuteries, les plats en sauce, les céréales blanches, les boissons gazeuses, le tabac, l'alcool, les sucres raffinés, produits laitiers, glaces, pâtisseries et graisses saturées
- Combler carences (de préférence par alimentation sinon par complexe alimentaire associant oméga 3 et complexe vit B et Zinc et huile de bourrache et d'onagre) en :
  - **Oméga 3 et 6** : Huile de pépins de raisin, de noix et de lin ; Les noix, les pignons de pin ; les graines de pavot et de tournesol et de lin ; les pistaches ; les poissons (maquereau, saumon, hareng, thon, sardines)
  - **Vitamines A** : Carottes et jus de carottes, patates douces, épinards bouillis, laitue, hareng...
  - **Vitamines B (surtout B6)** : **Dinde, thon**, Levure de bière, germe de blé, farine de sarrasin...
  - **Vitamines C** : Goyave, poivron, papaye, kiwi, orange, mangue...
  - **Vitamines E** : Huile de germe de blé et de tournesol, noisette, amande...
  - **Soufre** : crevettes, saumon, cabillaud, huîtres, jaune d'œufs cuits, ail frais, oignon, échalote, ciboulette, noix séchés, amandes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, châtaignes, graines de tournesol, graines de sésame, pistaches...
  - **Sélénium** : sélegerme, noix du brésil, huitre, thon en conserves, hareng...
  - **Zinc** : huitres, crabes, langoustes, foie (bœuf, veau) germe de blé...
- Faire une fois par semaine (jusqu'à guérison) des monodiètes de compote de pomme, de carotte, de banane en alternance ou par choix

- Utiliser quotidiennement le curcuma pour ses vertus anti-inflammatoires
- Eviter de se servir de produits pour la peau allergisants et non biologiques
- Pratiquer régulièrement un exercice physique pour encourager la production de sueur et de sébum et sortir les toxines
- Se rendre au hammam et sauna régulièrement
- S'oxygéner correctement (marche tonique en forêt)
- Boire en quantité suffisante

### **Biothérapies**

- En phytothérapie (cure en ampoules) : soucis ; bardane ; pensée sauvage
- Huile essentielle Tea tree directement en application sur les boutons
- Soutenir le foie par cure de radis noir et artichaud en ampoules

### **Questions à se poser**

- Est-ce je résiste (ou du mal à faire face) aux changements que la vie me propose ?
- Suis-je trop sensible aux jugements que les autres portent sur moi ?
- Ai-je peur de m'affirmer tel(le) que je suis vraiment ?
- Ai-je tendance à me comparer aux autres et à me juger (trop gros(se), trop grand(e) ou pas assez, etc.) ?
- Ai-je du ressentiment contre moi ou contre certaines personnes que je n'ose exprimer ?