

8 astuces

CONTRE LA TRANSPIRATION

Les glandes sudoripares régulent la température du corps. Sachez en limiter les désagréments naturellement au niveau des aisselles et des pieds. **PAR H. HODAC**

1. Appliquez de la poudre déodorante

Optez pour une poudre *do it yourself* plutôt que pour du talc, aujourd'hui sur la sellette. Mélangez 80 g d'arrow-root (en magasin bio), une féculé fine, absorbante, au toucher soyeux, avec 20 g d'oxyde de zinc (chez Aroma-Zone). Ce dernier possède des propriétés antibactériennes et antifongiques. Appliquez sur les aisselles ou les pieds, à l'aide d'un gros pinceau de maquillage.

2. Calmez le stress avec la phyto

Les glandes sudoripares sont reliées au système nerveux, elles se déclenchent sous l'effet d'une émotion, d'une angoisse, d'un stress. « Pour ces phénomènes végétatifs vasomoteurs, il faut apai-

ser le système nerveux et améliorer la microcirculation tout en ayant un effet astringent », explique Eric Lorrain, médecin phytothérapeute. Il recommande le duo hamamélis et aubépine en EPS (extraits fluides de plantes fraîches standardisés), 5 ml de chaque, 2 fois par jour, hors des repas.

4. Évitez l'ail

L'alimentation influe sur l'odeur de la transpiration. Par exemple, la peau peut dégager une odeur d'ail jusqu'à 24 heures, surtout si la digestion est compliquée. Certains composés de l'alimentation sont rejetés dans la respiration et la transpiration. A noter qu'il existe un « déo interne » : la chlorophylle magnésienne (« Quantaphylle » de PhytoQuant, 2 gélules par jour en dehors des repas, en cure de 7 jours).

5. Chouchoutez vos pieds

« Il faut d'abord privilégier la circulation de l'air et éviter les chaussures trop serrées. C'est l'absence de ventilation qui entraîne le développement de bactéries et de champignons », explique le Dr Lorrain. Pour éviter macération et odeur, enfillez des socquettes à orteils (« Dr: Foot Silver-Protect » de Knitido, en coton et fil d'argent) et utilisez des semelles ultra-absorbantes contenant des grains de pierre d'alun et du charbon actif (« Fresh Alun », de De Clermont).

6. Choisissez l'acupuncture

En médecine chinoise, une transpiration anormale est le signe d'un dysfonctionnement interne. Mais il y a transpiration et transpiration !



7. Adoptez la solution homéo

Pour une transpiration excessive des pieds, on pensera à *Silicea 9CH* et pour celle des aisselles à *Sepia officinalis 9CH*.

L'association des deux est judicieuse pour prendre en charge le facteur émotionnel : 3 granules de chaque, matin et soir.

« Selon que l'énergie défensive, yang, ne soit pas suffisamment forte pour retenir les liquides ou que l'ajustement soit mauvais entre l'énergie nourricière et l'énergie défensive, le choix des points sera très différents », souligne Maxime El Mohamad, acupuncteur.

8. Buvez de la racine de riz gluant

Les Chinoises utilisent souvent en infusion de la racine de riz gluant (*Nuo dao gen*). Considérée comme une plante anti-sudation, elle apaise les bouffées de chaleur et les sueurs. Plongez 10 g de racines dans 500 ml d'eau, portez à ébullition, laissez mijoter 10 minutes à petit feu, puis buvez cette décoction 2 fois dans la journée, pendant 15 jours. A commander sur le site calebasse.com. ●



3. Utilisez l'aroma

BACTÉRICIDE ET ANTIFONGIQUE, L'HUILE ESSENTIELLE (HE) DE PALMAROSA ÉLIMINE LES MAUVAISES ODEURS ISSUES DE LA DÉGRADATION DES MICROBES. DE PLUS, ELLE EST ASTRINGENTE : EN RESSERRANT LES PORES, ELLE DIMINUE LE FLUX DE LA SUEUR. UNE GOUTTE PAR AISSELLE ET PAR PIED ! ON PEUT AJOUTER UN PEU D'HE DE CISTE (10%) POUR AUGMENTER L'EFFET ANTI-TRANSPIRANT. FAITES UNE PAUSE UNE SEMAINE PAR MOIS.