

Brosser notre corps, à sec, avec une brosse en fibres naturelles...pourquoi ???

Voici des infos collectées sur le net et regroupées ici...

Source : <http://friendly-beauty.com/2015/03/26/1-an-de-brossage-a-sec-bilan-bienfaits-conseils/>

De l'intérêt du brossage à sec :

La peau, le plus grand organe (en surface) du corps, est multifonctions : l'une d'elle consiste à évacuer les déchets corporels. Le fait de la brosser à sec quotidiennement augmente cette activité d'élimination des pores. C'est un procédé très efficace qui permet d'éliminer beaucoup plus de matériaux nocifs que l'eau et le savon. Il s'agirait d'ailleurs du meilleur de tous les bains selon le Dr Bernard Jensen, naturopathe mondialement reconnu.

L'élimination des toxines du corps se fait par de nombreux organes qu'on appelle les émonctoires : colon, foie et vésicule biliaire, reins, appareil respiratoire et peau. Si le corps contient plus de toxines que ce que les reins ou le foie ont la capacité de prendre en charge, c'est souvent la peau qui prend le relais. **L'état de notre peau reflète donc directement l'état de tout notre milieu intérieur.**

Lorsque le foie est dépassé, autant le dire, on est loin du glam/chic/paillettes. Apparaissent boutons, acné, furoncle, eczéma suintant, odeurs corporelles fortes, etc... A l'inverse, si c'est le rein qui est dépassé, les manifestations cutanées seront plus sèches et acides : peau sèche, eczéma sec, crevasses, sueur acide...

D'où l'intérêt, d'une part d'opter pour une alimentation saine et équilibrée exempte le plus possible de produits raffinés, permettant un bon fonctionnement de nos émonctoires d'une manière générale ; et, d'autre part, d'aider la peau dans sa mission d'élimination des déchets par le biais du brossage à sec.

Pour récapituler, brosser sa peau à sec permet :

- ☞ de stimuler la circulation sanguine mais aussi et surtout le système lymphatique afin de drainer et d'évacuer les toxines et autres déchets métaboliques (le système lymphatique, contenant la lymphe, est un système d'épuration et de désintoxication du milieu dans lequel baignent les cellules de notre organisme) ;
- ☞ de vivifier le système nerveux en stimulant les nerfs sous-jacents de la peau ;
- ☞ d'améliorer la tonification musculaire et la répartition adéquate des bonnes graisses fluides ;
- ☞ de rendre la peau douce et soyeuse et de prévenir son vieillissement prématuré ;
- ☞ d'améliorer la santé et le bien être d'une manière générale.

De la pratique du brossage sec :

Le brossage à sec doit s'effectuer sur peau sèche (ça je pense que ça coulait de source) au minimum une fois par jour durant 5-10 minutes, le moment le plus propice étant selon moi le matin avant la douche.

Il se fait à l'aide d'une brosse en fibres naturelles. Et là, je n'aurai qu'un seul conseil : prendre votre temps. Touchez, essayez, analysez la sensation de la brosse sur votre peau. Je ne suis probablement pas le meilleur exemple puisque j'ai acheté la mienne sur le net, sans l'essayer au préalable (pas bien). Par chance, elle me convient très bien. Il s'agit de la Yerba Prima Tampico skin brush (dispo [ici](#) par exemple). Elle est, comme vous pouvez le voir, dans un état plus que correct pour son prix après plus d'un an d'utilisation.

L'important, comme l'a dit [Mona](#), c'est de trouver un juste milieu entre la douceur et la fermeté. La brosse ne doit pas être trop abrasive puisque vous n'aurez alors aucun plaisir à l'utiliser mais elle doit être suffisamment ferme pour être efficace. Les poils sont la plupart du temps issus *de l'agave ou du cactus* (pour les plus courageuses!) mais ils sont aussi très souvent associés à du crin de cheval... Si c'est quelque chose qui vous rebute (ce qui est mon cas), prenez donc garde à bien vous renseigner sur la composition exacte de la brosse.

Le but du brossage à sec étant de **ramener la lymphe stagnante vers les ganglions lymphatiques**, il ne s'agit pas de brosser la peau n'importe comment, dans n'importe quel sens. Une certaine rigueur est de mise car ces ganglions lymphatiques, communément appelés portes de sortie / d'entrée, se situent à trois endroits bien précis : **au niveau des aisselles, de l'aîne et du haut du torse**. Il s'agit donc d'effectuer des mouvements pour rejoindre ces zones (voir [ici](#)). Pour les bras et les jambes, on brosse *en petits cercles et en ligne droite* en direction respectivement des aisselles et de l'aîne (de bas en haut donc). Pour le ventre et le dos, on effectue *des ronds de plus en plus grands dans le sens des aiguilles d'une montre*. Et il ne faut pas oublier certaines zones propices à la stagnation de la lymphe : l'intérieur des mains et le dessous des pieds.

Un léger échauffement ou rougissement de la peau est **normal**, indiquant un brossage correct. Toutefois, il faut veiller à ne pas brosser trop fort, surtout au début car la sensation peut être surprenante, voire désagréable. Après quelques jours de pratique, la peau devient moins sensible et le brossage apporte beaucoup de bien-être. Evidemment, il est **à éviter sur les zones sensibles** comme *le visage et le décolleté, les blessures, varices, coups de soleil, etc...* Et d'une manière générale, il est **impératif** de demander l'avis d'un médecin si vous avez récemment subi ou subissez actuellement des infections type tumeur, insuffisance rénale, etc...

Dans tous les cas, je crois que le plus important est de s'écouter, ou plutôt **d'écouter son corps**. De mon côté par exemple, j'évite parfois le ventre ou bien je me contente de légers effleurements car la sensation du brossage m'y est assez désagréable.

Après 1 an de pratique, j'en pense quoi?

C'est simple, je suis désormais une adepte convaincue de ce geste quotidien. Non seulement les effets du brossage à sec sont visibles mais en plus, ils sont **visibles rapidement** et ça c'est vraiment chouette et encourageant!

Au départ, on ne va pas se le cacher, la sensation n'est pas agréable. Mais plus on s'y adonne et plus on apprécie ce geste qui procure beaucoup de bien être. *Le corps est incroyablement vivifié de bon matin, ça réveille, ça défatigue et ça met de bonne humeur*. Surtout, **la peau est beaucoup plus tonique, souple, douce**. Et cerise sur le gâteau : sans rentrer dans les détails des différents types de cellulite, j'ai presque dit adieu à la mienne, principalement localisée sur le derrière des cuisses juste en dessous du popotin ;-)

Alors évidemment, je suppose que la sensation du brossage, de même que ses effets sur la peau, doivent dépendre de chacune. Si vous avez la peau extrêmement *fine et sensible* je ne suis pas sûre qu'il vous convienne. De même, il ne fera peut être pas de miracle sur l'état de votre peau alors qu'il fonctionnera du tonnerre chez d'autres personnes. Dans tous les cas, le brossage à sec n'est possiblement efficace que dans le cadre d'un mode de vie sain. Si vous ne faites jamais de sport, je doute qu'il puisse tonifier votre corps à lui tout seul.

Je le pratique généralement **un mois sur deux** mais je ne me contrains jamais. Je peux donc m'en passer durant plus longtemps mais lorsque j'y reviens c'est toujours avec un grand plaisir. En réalité, j'ai surtout tendance à le délaissier en hiver car la frileuse que je suis n'apprécie pas trop le fait d'être nue dans la salle de bain pendant une dizaine de minutes au saut du lit ^^ Mais dès que le soleil revient, je m'y remets de bon cœur.

Source : <https://regenerescence.com/boutique-fr/brosse-sec-visage-fibre-tampico-agave-bernard-jensen/>

La **brosse pour le visage** est une merveille qui revitalise la santé de la peau et aide à sa beauté. Elle retire de la couche supérieure les peaux mortes et stimule la circulation du sang nourrissant ainsi la peau, ce qui est essentiel pour maintenir une peau jeune, éclatante et souple. Le brossage de la peau a été utilisé à travers le monde depuis des siècles, et regagne en popularité de nos jours.

« **Le brossage à sec de la peau est le meilleur de tous les bains.** Aucun savon ne peut nettoyer et rendre la peau aussi nette que la nouvelle peau qui se cache sous la vieille. **La peau se régénère toutes les 24 heures.** Le brossage à sec de la peau **enlève la vieille couche de peau.** Ceci aide à l'**élimination des cristaux d'acide urique, de catarrhe et autres acides du corps.** La peau devrait normalement éliminer jusqu'à 2 livres de déchets corporels par jour. » Dr Bernard Jensen

Le brossage à sec est l'une des meilleures façons de **nettoyer la peau sans enlever la couche protectrice** comprenant les acides et les huiles. Il élimine en douceur et efficacement sur la couche supérieure les cellules mortes de la peau avec l'accumulation de saleté et d'acide, et nettoie en profondeur les pores.

Le brossage de la peau est l'un des moyens les plus puissants pour **nettoyer le système lymphatique.** Les déchets sont évacués des cellules par le sang et la lymphe. Le brossage de la peau stimule la libération des déchets des cellules proches de la surface du corps. Par la suite, la plupart des toxines ainsi que leurs cellules porteuses, principalement des lymphocytes, trouveront leur chemin vers le côlon pour l'élimination.

En tant que plus grand organe éliminateur, la peau joue un rôle vital pour **débarrasser le corps des toxines et des impuretés** qui sont des sources potentielles de maladie. Il a été estimé que le corps élimine plus de 450 gr de déchets par jour à travers les pores de la peau !

Beaucoup de femmes remarquent que **leur peau est plus belle et plus lisse** après une semaine ou deux d'utilisation de la brosse pour le visage.

Le brossage de la peau est plus efficace avec une brosse de **fibres végétales entièrement naturelle.** Le brossage à sec a été utilisé à travers le monde depuis des centaines, sinon des milliers, d'années. Brossage avec des brindilles de bouleau, serviettes rugueuses et même des épis de maïs a toujours été pratiqué dans les bains au Japon et en Turquie, dans les saunas en Finlande et en Russie, et dans les huttes de sudation des Amérindiens.

Suggestions d'utilisation :

Le meilleur moment pour le brossage de la peau est juste **avant votre douche ou bain.** Les experts de la santé recommandent de brosser lorsque la peau est sèche pour de meilleurs résultats. Si vous avez un sumac, des éruptions cutanées, des infections ou des problèmes inflammatoires tels que la phlébite, ne brossez pas cette partie de la peau.

Commencez avec des gestes très doux et adaptez l'intensité du brossage par rapport à la sensibilité de votre peau.

Une légère rougeur due à l'augmentation de la circulation sanguine est normale, et montre que votre brossage de la peau fonctionne. Veillez à ne pas brosser trop durement sinon votre peau s'irritera ou deviendra rouge vif.

L'ensemble du processus ne prend que deux à trois minutes. Lorsque vous avez terminé, vous pouvez prendre votre bain ou votre douche. Après le brossage à sec de la peau, vous vous sentirez revigoré ainsi que des picotements dus à la circulation accrue du sang. C'est une raison de plus expliquant pourquoi tant de gens aiment le brossage de la peau tous les jours.

Comment nettoyer votre brosse :

Que vous ayez une brosse pour le visage, ou une brosse pour le corps, il est important de les nettoyer. Sur une base hebdomadaire, vous pouvez la brosser avec une brosse à dents ou même une brosse à cheveux que vous désignez à cette seule fin.

Tous les uns à trois mois, laver la brosse à l'eau chaude avec un savon naturel doux. Rincez bien puis placez-la à l'extérieur à l'air frais pour sécher, sans être en plein soleil. Si vous vivez dans des climats froids, avec des températures en dessous de zéro l'hiver, placer la brosse sur une table, ou un comptoir, pour sécher entièrement.

Source : <http://beaute-pure.com/brossage-a-sec-lymphatique-anti-cellulite-et-peau-de-reve/>

Brossage à sec lymphatique : anti-cellulite et peau de rêve ! Par [Emanuelle Haudegond](#) le 20 Nov, 2012

Cela fait des années que j'effectue la friction à sec, et pratiquement tous les jours.

Inutile de dire que j'en pense le plus grand bien...

Pour moi, la friction à sec est un moyen très facile d'obtenir à la maison les bénéfices incroyables de la stimulation lymphatique.

C'est facile à faire, pas cher et on voit une différence très vite !

Ce que la friction à sec peut faire pour vous :

- meilleure élimination des toxines
- élimination des cellules mortes
- stimulation du système immunitaire
- raffermissement des tissus
- efficace contre la cellulite

... ce qui veut dire : une peau incroyablement douce, une pêche d'enfer, moins de peau d'orange et moins de chances d'avoir de l'acné (car meilleure élimination) !

Ce brossage s'effectue sur peau sèche, jamais humide : donc avant la douche, pas après.

Vous pouvez suivre les recommandations classiques : brosser en direction du coeur.

Vidéo (cf autre lien sur empreintesacre.com) : Mais si vous recherchez de meilleurs résultats, je vous conseille de suivre les directions de la vidéo et de vous aider de la charte suivante. Vous verrez que je n'effectue pas tout exactement comme sur la charte : notamment, je suis moins pointilleuse au niveau des mollets. Mais si vous avez tendance à « gonfler » sur cette zone, je vous recommande de suivre plutôt la charte. Également, en regardant la vidéo, je m'aperçois que j'ai indiqué la première « porte d'entrée » un peu trop basse : faites les « petits ronds » un peu plus près de la clavicule, c'est mieux.

Attention : ne brosser pas les zones où la peau est irritée ou abîmée, sur le visage, ainsi que les zones où vous avez de l'acné.

Il est bon d'avoir une peau légèrement rosée à la fin de la friction, mais n'allez pas trop fort !

Vous aurez besoin d'une brosse en fibres naturelles. BONNE FRICTION !

Contre-indications

1. Contre-indications absolues :

Infections en phase aiguë, tuberculose, tumeurs malignes suspectées (traitement seulement avec ordonnance médicale).

2. Contre-indications relatives :

Insuffisance rénale (selon phase de la maladie et traitement en cours), insuffisance cardiaque, asthme, hyperthyroïdie.

3. Grossesse : A priori, la grossesse n'est pas une contre-indication, mais il est plus prudent de demander tout de même l'aval du médecin, car il peut y avoir des contre-indications individuelles.

Le Système Lymphatique :

Source : <http://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-systeme-lymphatique-13636/>

Le système lymphatique regroupe à la fois le réseau lymphatique et les organes lymphatiques. Il a de nombreuses fonctions dont la principale est la circulation des [cellules immunitaires](#) dans tout le corps et l'activation de la [réponse immunitaire](#) lors d'une infection. Il contribue également à la circulation des [hormones](#) et des [nutriments](#) et permet le [drainage](#) des excès de [liquide](#) au niveau des tissus.

Le réseau lymphatique

Le réseau lymphatique est composé de tous les vaisseaux qui font circuler la [lymphe](#), un liquide biologique comparable au sang, contenant des [globules blancs](#), mais dépourvu de [globules rouges](#). De ce fait, les Grecs l'avaient nommé « sang blanc ». Un Homme possède en moyenne un à deux litres de lymphe (contre cinq à six litres de sang). Le réseau lymphatique est présent dans tout l'organisme, à l'exception du [système nerveux central](#), des muscles, du [cartilage](#) et de la [moelle osseuse](#).

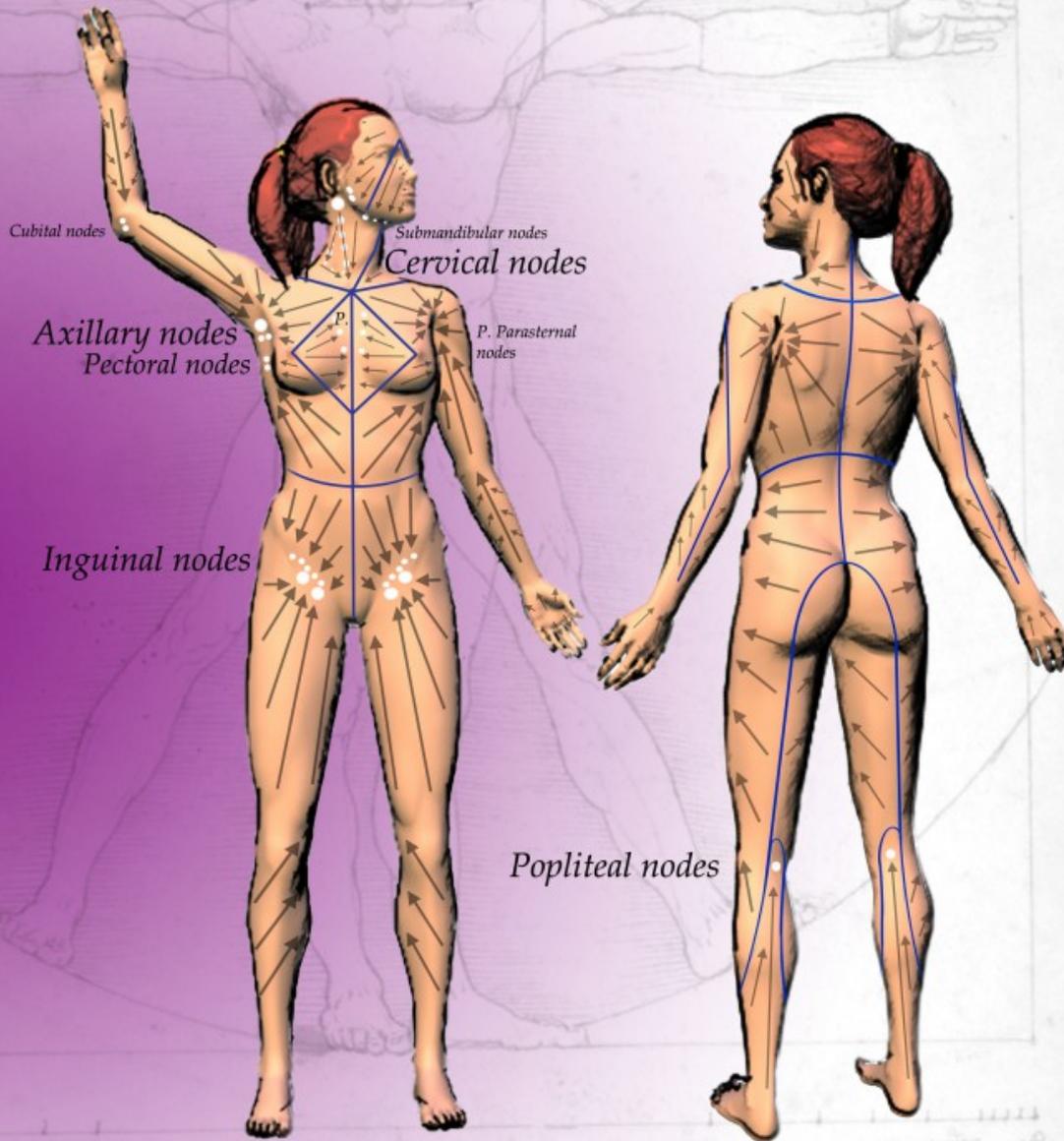
Le système lymphatique ne comporte pas de pompe, comme c'est le cas pour la [circulation sanguine](#) avec le cœur. Ce sont les [mouvements](#) du corps, les contractions des muscles et des fibres des parois des vaisseaux lymphatiques qui permettent la circulation de la lymphe.

Les organes lymphatiques

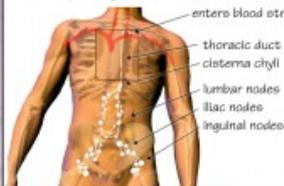
Les [lymphocytes](#) se développent dans les organes lymphatiques primaires que sont la [moelle osseuse](#) et le [thymus](#) (pour les [lymphocytes T](#)). Une fois produits, ils peuvent coloniser le réseau lymphatique et les organes lymphatiques secondaires (les [ganglions](#), la [rate](#) et les tissus [lymphoïdes](#) associés aux [muqueuses](#), ou Malt). Dans ceux-ci, les lymphocytes vont proliférer et se différencier pour cibler un [antigène](#) spécifique.

Ci-dessous, voir le schéma du système lymphatique.....

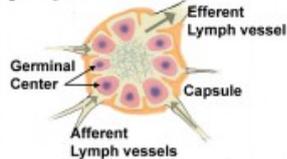
Lymph Drainage Map



Deep Lymph Pathways



Lymph node



Key

- Watershed
- Drainage direction



Copyright 2005 Real Bodywork
 No unauthorized copying allowed
 Toll Free 888-988-6171
 Email: sales@realbodywork.com
 www.realbodywork.com