



# Détox spécial printemps pour doper mon tonus !

Les beaux jours reviennent mais notre forme, elle, est loin d'être au top au sortir de l'hiver : sédentarité hivernale, stress, pollution... notre corps est tout encrassé...

Alors, pour retrouver la vitalité, il est temps d'appliquer quelques astuces pour « nettoyer » notre organisme.

## La cure détox, à quoi ça sert ?



Scannez-moi

## CRAQUEZ POUR LES MASSAGES DÉTOX

Dans le registre des massages détox, le drainage lymphatique remporte la palme. Plébiscité pour son action hyper drainante, ce massage s'attache à réactiver le flux de lymphes, afin d'évacuer les toxines accumulées.

Les grands principes ? Contrairement au sang qui est pompé par le cœur, la lymphe circule sous l'action des muscles. Elle transporte différentes molécules chimiques dans l'organisme mais sa fonction principale consiste à détruire les bactéries, les virus et à dégrader les toxines pour permettre leur élimination. Une seule séance est insuffisante mais elle devrait vous procurer déjà une sensation de "décrassage".

## PLONGEZ DANS UN BAIN D'ALGUES DRAINANTES

Pour refaire le plein de tonus au printemps, vous rêvez sans doute d'îles paradisiaques aux eaux claires, aux effets naturels drainants. Transformez alors votre salle de bain en centre de thalasso !

Remplissez votre baignoire d'algues laminaires aux propriétés détoxifiantes et drainantes certifiées. Un concentré qui stimule les échanges cellulaires. Pour optimiser les effets, faites tremper une bonne vingtaine de minutes dans un bain chaud à 37°C.

## FILEZ AU SAUNA

Pour se purifier façon suédoise et afficher un tonus digne des filles du nord, on s'initie au rituel du sauna qui favorise l'élimination et évite de surcharger son organisme. Il est recommandé de transpirer au sauna selon un protocole précis : une quinzaine de minutes de sauna, à raison d'une douche froide toutes les 5 minutes, plus un enveloppement aux huiles essentielles drainantes. Et vous voilà en forme pour le printemps !

## RESPIREZ YOGI

Le Sudarshan Kryia est une technique simple issue du yoga qui associe souffle, rythme et son. Elle nettoie le corps, stimule le système immunitaire et rétablit un équilibre parfois rompu par le stress et les tensions. La respiration dite consciente permet de ramener à l'instant présent et d'évacuer les toxines avec à la clé, un mental calme et un regain d'énergie.

En pratique : à la maison, vous pouvez pratiquer une respiration simple. Posez le pouce droit sur la narine droite, l'annulaire droit sur la narine gauche, le majeur et l'index sont posés entre les sourcils. Inspirez par la narine droite et fermez la gauche. Puis expirez en ouvrant la narine droite. Pratiquez cette respiration dite alternée entre 5 à 9 fois d'affilée, puis reprenez une inspiration normale.

## CÉDEZ À LA VINOTHÉRAPIE

Pour gagner en légèreté, dégainez votre botte secrète : le pied de vigne ! En cure et tisane, on ne jure plus que par les vertus de ce petit fruit très performant pour nettoyer l'organisme. Une cure de raisin s'établit avec les conseils d'un naturopathe ou de votre pharmacien. Elle a lieu pendant un week-end cocoon, avec un à deux kilos de raisin. Son effet détox est remarquable. Pour optimiser ses effets et stimuler la sudation de la peau, vous pouvez compléter par un gommage au raisin et des infusions drainantes de vigne rouge.

## JE PRIVILÉGIE CERTAINS ALIMENTS POUR MON PETIT RÉGIME DÉTOX !

Les légumes (les fruits aussi), font partie intégrante du régime détox. Riches en vitamines et minéraux, ils sont aussi chargés de molécules antioxydantes qui aident l'organisme à se débarrasser des toxines. Certains légumes ont aussi des vertus diurétiques et drainantes, stimulant encore l'élimination des toxines, lesquelles proviennent essentiellement d'une alimentation trop riche en graisses saturées (d'origine animale) et en sucre raffiné.

### Quels sont les légumes drainants et détox ?

L'aubergine, le poireau, le céleri, le concombre, le fenouil, la blette, l'artichaut, la laitue, le pissenlit, le maïs, l'oignon, l'ail, le navet...

Côté fruits, privilégiez : l'ananas, la figue et le raisin. Durant l'été, ajoutez les cerises, le melon et la pêche.

Idéalement, privilégiez les fruits et légumes bio, indemnes de pesticides et autres produits chimiques toxiques.

## LES AUTRES PRINCIPES DU RÉGIME DÉTOX

- 1 Buvez beaucoup. De l'eau bien sûr, mais aussi du thé vert et des tisanes détox : infusez la reine-des-prés, plante aux vertus diurétiques et puratives.
- 2 Faites une cure de probiotiques, de bonnes bactéries que l'on trouve dans les yaourts et laits fermentés.
- 3 Réduisez vos apports en graisses saturées d'origine animale. Notamment, mangez moins de viande et surtout moins de viande rouge. Vous pouvez en revanche favoriser certains acides gras polyinsaturés : les oméga-3, que l'on trouve dans le poisson, mais aussi dans l'huile de colza, de noix et dans les fruits à coques (noisettes, amandes...).
- 4 Faites le plein d'antioxydants et de fibres, en favorisant les fruits, les légumes et les céréales complètes.
- 5 Réduisez vos apports caloriques, en mangeant mieux et en moins grande quantité.
- 6 Évitez l'alcool et le tabac. Réduisez le café. Veillez à un bon sommeil, suffisant et réparateur. Enfin, pratiquez une activité physique régulière.