



3 conseils détox pour le printemps



© Imaxtree

Il est de coutume d'en faire une après les fêtes, mais on pense rarement à la détox du printemps afin de nettoyer son organisme.



[Visualiser l'article](#)

Qui dit changement de saison dit nouvelles habitudes. Que ce soit via une coupe de cheveux, la reprise du sport ou bien des rouges à lèvres de couleurs différentes, on a toutes envie de nouveauté pour le printemps. C'est surtout l'occasion de booster son métabolisme qui a été ralenti par le froid hivernal. Pour retrouver l'énergie et la santé, on tente la détox du printemps en suivant les conseils d'Emilie Kapps, naturopathe.

Détox de printemps : un changement d'alimentation

Pour bien commencer notre détox du printemps, il faut stimuler et drainer son foie. On en prend soin et on le booste en mettant de côté les aliments trop riches (qu'on a tendance à consommer l'hiver) et les plats industriels. Mieux vaut manger sainement et équilibré en privilégiant des légumes et des fruits bio. La naturopathe suggère aussi de pratiquer le fasting, un jeûne intermittent entre 20h après dîner et 12h le lendemain pour déjeuner. Attention : il faut bien s'hydrater durant ces 16 heures et ce jeûne doit être de courte durée.

Détox de printemps : activer la circulation sanguine

Pour relancer les échanges entre les cellules et favoriser l'élimination des déchets, on pense bien à pratiquer une activité physique régulière. Le conseil d'Emilie Kapps : on marche pieds nus quand on le peut afin d'activer le retour veineux. Et sous la douche, on privilégie une eau froide afin d'activer la circulation sanguine.

Détox de printemps : des solutions naturelles

Pour drainer son foie, on mise sur des plantes hépatiques en infusion comme l'artichaut, le chardon marie, le desmodium, le radis noir ou encore le pissenlit. Si l'on veut éliminer les toxines, Emilie Kapps recommande de boire du jus de sève de bouleau et d'utiliser de l'huile essentielle de céleri dans nos préparations culinaires. Une bonne façon d'améliorer la digestion.