

7 gestes détox pour éliminer les excès



Quelles sont les réflexes payants et faciles à adopter au quotidien pour éliminer les excès des fêtes et entamer une détox vraiment efficace ? **La naturopathe Emilie Kapps** et Emma Sawko, la fondatrice du label healthy **Wild and The Moon** , nous livrent les bons tips à suivre de toute urgence.

Baser le dîner

“ On skippe un dîner par semaine qu'on remplace par un bouillon à base du **Supermix Detox Wild & The Moon** , à base d'herbe de blé, spiruline, baobab, banane et graines de lin moulues ! ”, explique **Emma Sawko** . “ À la clé : un bon nettoyage de l'organisme garanti et super pour perdre ses quelques kilos superflus d'après les fêtes ! ”

Se doper au reishi

Le **reishi** est un **champignon adaptogène** , son nom vient du japonais " *Roi des plantes* ". Les Romains le considéraient comme la nourriture des dieux, les Égyptiens comme un cadeau d' **Osiris** et les Chinois comme l'élixir de la vie. Bref, “ *Le remède idéal après quelques excès* ”, pour la fondatrice de **Wild and The Moon** . “ *Il suffit de mettre une pincée de **reishi** dans son thé le matin pour fortifier l'organisme et prendre soin de son système immunitaire.* ”

Jeûner 16h par jour

Ça peut paraître fou, mais c'est simple comme bonjour. Chaque jour, on fait une pause de 16h. Concrètement : après une bonne nuit de sommeil et en zappant le petit déj', pratiquer le **jeûne intermittent** est d'une simplicité aussi redoutable que son efficacité détox, comme le conseille **Emilie Kapps** , naturopathe : “ *Ce jeûne permet de mettre au repos le système digestif, lui permettant de se régénérer et de drainer les toxines. Cette pratique évite l'engrassement des organes et permet un meilleur fonctionnement.* ” Tutto bene. Traduction, la langue verte et le teint brouillon du matin : TERMINADO !

Siroter une potion magique

On applique une méthode **phytothérapique** qui a fait ses preuves ! L'ordonnance détox d'**Emilie Kapps** ? “ *Faire une cure de tisane dépurative pendant 3 semaines, à raison de 2 tasses par jour en dehors des repas.* ”

Ce mélange de **plantes en infusion** va activer l' **élimination des toxines** via nos **organes émonctoires** (foie, intestins et reins). Ces organes ont des rôles de **filtration des déchets de l'organisme** . Très sollicités avec les fêtes et nos différents excès de graisses ou de sucre (merci l'alcool !), ils peuvent fonctionner au ralenti : une cure de plantes permettra de les réveiller.

*Où les trouver ? Dans une herboristerie comme **l'herboristerie du Palais Royal** ou dans un magasin bio.*



www.doitinparis.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Pratiquer l'automassage

Pour digérer nos différents excès ou pour **stimuler le système digestif** sans avoir à prendre un cachet, il existe 2 gestes faciles à adopter et très efficaces, selon [Emilie Kapps](#) :

Poser les mains sur l'abdomen (paumes à plat) et tourner les mains dans le sens des aiguilles d'une montre (sens de la digestion) avec une légère pression.

Mains sur l'abdomen (mains en forme de pince): " *malaxer* " légèrement la peau du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

Se faire des masques d'Açaï

On connaissait l' **açaï bowl** . On savait moins qu'il s'agissait d'un super secret de beauté. **La poudre d'Açaï permet de resserrer les pores et d'avoir une belle peau lumineuse** ", explique Emma Sawko.

Rien de plus simple. Recette : un avocat entier bien sûr, une cuillère à soupe de **poudre d'açaï** , une cuillère à soupe de miel bio. On commence par écraser l'avocat puis on ajoute l'açaï et le miel. On applique sur le visage puis on laisse reposer 15min. Rincez à l'eau tiède ! La peau est apaisée et rayonnante.

Adopter le power bowl au petit déj'

On copie toutes les fit-girls qui commence la journée (déj' ou petit déj') par un **power bowl** , ce fameux bol **très peu calorique** , furieusement consistant et blindé de **super aliments énergétiques** . " *On peut suivre la recette de notre super power bowl signé Wild and The Moon* ", souligne Emma Sawko.

La recette

Dans un mixeur, mettre des **amandes** (trempées dans de l'eau la veille), une **banane** , une demi **pomme verte** , quelques gouttes de **citron** , une petite cuillère à café de **spiruline** , quelques gouttes d' **huile de lin** , du **lait d'amande** . Mixer jusqu'à obtenir une texture crème. En topping : quelques morceaux de pommes fraîches et des cerneaux de **noix** .