



Détox de printemps : 6 conseils de naturopathe pour relancer l'organisme



iStock

Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Le ciel s'éclaircit, les températures sont plus douces et les premiers pollens pointent le bout de leur nez... Le printemps est bien là ! Après les excès de l'hiver, on s'accorde une detox bienvenue pour l'organisme...

Pourquoi offrir une detox à son organisme ?

Avec les températures plus clémentes et les premiers pollens, on accueillait le printemps le 21 mars dernier. Et comme le rappelle Emilie Kapps, naturopathe à Paris, "avec le froid, la fatigue, plus de sédentarité, une alimentation plus riche, les toxines ont tendance à s'accumuler", et notre organisme fonctionne parfois un peu au ralenti.

Et pour commencer la saison en pleine forme, rien de mieux qu'une petite mise au point côté organisme. Pour cela, on chouchoute nos organes vitaux, et on réactive la circulation sanguine, en prévention des sensations de jambes lourdes qui peuvent apparaître avec la hausse des températures.

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 2/3

[Visualiser l'article](#)

En vous accordant une détox à cette période de l'année, vous gagnerez non seulement en vitalité , mais vous pourrez aussi aborder les mois à venir plus sereinement et avec plus de légèreté !

Chouchoutez votre foie

Le foie est l'organe central de notre organisme, et il a plus d'une centaine de fonctions ! Il permet notamment de traiter les déchets, il gère les toxines et tous les "mauvais" produits que l'on ingère. Il sert aussi à se débarrasser des hormones dont on ne se sert plus. Il est très sollicité, et particulièrement l'hiver, où les excès sont nombreux, notamment au même des fêtes notamment.

Pour le relancer et lui permettre d'assurer pleinement ses fonctions, préparez-vous régulièrement des infusions à base de plantes hépatiques ou de racines, des cures de compléments alimentaires sous forme de gélules peuvent aussi être la solution. À privilégier : radis noir , pissenlit , chardon marie, et artichaut.

Pour laisser un peu tranquille son foie, on fait également quelques modifications côté alimentation :

évités les plats trop riches, trop salés

cuisinez des produits bruts plutôt que d'opter pour des plats préparés, industriels

privilégiez les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique

Vous pouvez en complément opter pour une monodiète à base de pommes, faire une cure de jus de fruits et de légumes, ou pratiquer le jeûne intermittent .

Le jeûne intermittent consiste à laisser son système digestif au repos le soir à partir de 20 h et à ne manger à nouveau que le lendemain, pour le déjeuner. *"Durant ce laps de temps, veillez à bien vous hydrater en buvant beaucoup d'eau, de thé ou de tisane sans sucre. Ce jeûne doit être de courte durée"* , précise [Emilie Kapps](#).

Stimulez votre circulation sanguine et lymphatique

Pour relancer les échanges entre nos cellules, il est important d'activer la circulation sanguine et lymphatique au quotidien. Pour cela :

Bougez ! Pratiquez une activité physique régulière , en privilégiant les sports qui font monter le cardio

Avant votre toilette, offrez-vous un brossage du corps sur peau sèche à l'aide de mouvements circulaires avec une brosse en poils naturels

Sous votre douche, alternez des jets d'eau chaude et d'eau fraîche

Prenez le temps d'appliquer votre hydratant corporel en effectuant sur tout le corps un auto massage tonique

Retirez vos chaussures dès que vous le pouvez, et marchez au maximum pieds nus, très bon pour le retour veineux !

Offrez-vous une pause sauna

Toujours dans l'idée d'éliminer les toxines, oxygéner l'organisme, offrez-vous une séance de sauna . Un moment rien qu'à vous, qui permet, grâce à la sudation, de chasser les toxines. [Emilie Kapps](#) conseille particulièrement les cabines de sauna infrarouge, qui sont équipés d'éléments chauffants infrarouges qui vont directement agir sur la peau.

Faites une cure de sève de bouleau

On en trouve facilement en magasins bios, et la sève de bouleau sera votre allié de cette saison ! On en prend en cure d'un mois, à raison d'une ou deux cuillères à soupe par jour, de préférence le matin à jeun.

www.femmeactuelle.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Boire du jus de sève de bouleau aux vertus diurétiques et dépuratives, permet de drainer l'organisme et d'aider l'élimination des toxines.

Adoptez les Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach sont des extraits liquides à base de plante sont à glisser dans son sac pour envisager cette période le plus sereinement possible : pour positiver et gagner confiance en soi par exemple, on optera pour le Crab Apple.

Quant aux personnes qui cherchent davantage de stabilité côté humeur, elles pourront s'offrir la fleur Walnut, qui permet notamment de se protéger des perturbations extérieures ou petits tracas du quotidien.

Merci à *Emilie Kapps, naturopathe à Paris, www.emiliekapps.com*