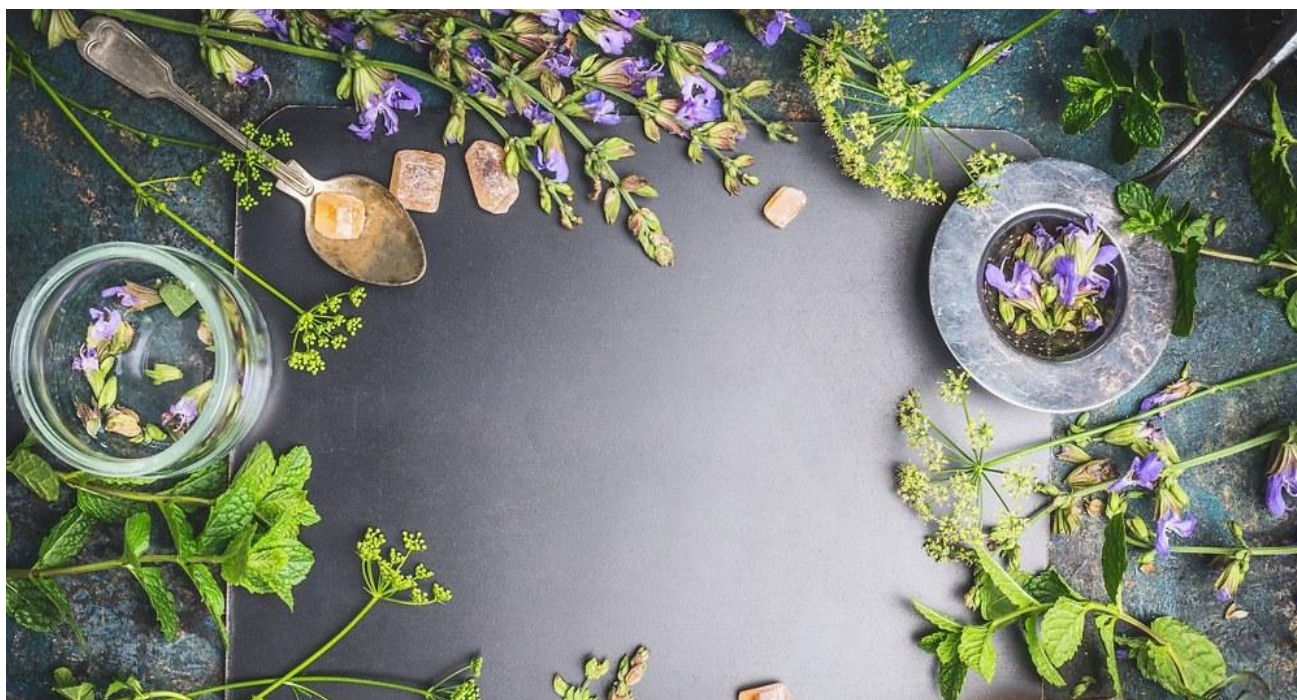




## Healthy Monday : La détox printanière



La détox Printemps selon [Emilie Kapps](#) - VICUSCHKA - stock.adobe.com

Chaque lundi, Série Limitée donne la parole à un expert du bien-être. Cette semaine, [Emilie Kapps](#), [naturopathe](#), vous livre tous ses conseils pour accueillir le printemps en pleine santé et avec une superbe énergie.

Pendant l'hiver, notre métabolisme est au ralenti. Pour éviter à notre organisme d'être encrassé (apparition de déséquilibres, dégradation de notre état de santé, perte d'énergie, rétention d'eau, cellulite, prise de poids), une détox de printemps s'impose.

### Stimuler et drainer son foie

Après l'hiver, le foie il peut être surchargé et fonctionner au ralenti. Le printemps est la période idéale pour lui permettre d'assurer pleinement ses fonctions, le soutenir et en prendre soin. Afin d'y parvenir, il faut les plantes hépatiques en infusion (artichaut, chardon marie, desmodium, radis noir, pissenlit, etc) sont idéales.

Afin de permettre au foie de drainer les toxines et se régénérer, il faut éliminer les aliments trop riches, dénaturés, les plats industriels et faire place à une alimentation saine et équilibrée en privilégiant les légumes et fruits naturels et bio.

### Activer la circulation sanguine et lymphatique



[Visualiser l'article](#)

Relancer les échanges entre nos cellules et favoriser l'élimination des déchets est primordial. Pour cela, il est recommandé de :

- Pratiquer un exercice physique en privilégiant les activités cardio
- Alternier eau chaude et eau froide sous la douche
- Avant la douche, effectuer un brossage à sec avec une brosse en poils naturels
- Appliquer votre crème pour le corps en auto-massage
- Marcher le plus possible pieds nus pour activer le retour veineux.

Conseils pratiques pour une détox réussie :

- Faire une cure de fruits et de jus de légumes, une mono- diet de pommes ou pratiquer le fasting qui consiste à effectuer 16h de diet consécutive.
- Pratiquer des séances de sauna infrarouge pour mieux éliminer les toxines via la peau et oxygéner l'organisme.
- Boire du jus de sève de bouleau aux vertus diurétiques et dépuratives pour drainer et éliminer les toxines.
- Utiliser l'huile essentielle de céleri dans vos préparations culinaires, pour drainer et éliminer les toxines. Cette huile stimule le foie et facilite la digestion.
- Les Fleurs de Bach, ces élixirs floraux vous aident à passer ce changement de saison avec sérénité, légèreté et bienveillance avec soi-même.