

# D... comme détox après les fêtes

[LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE · MERCREDI 26 DECEMBRE 2018](#)

S'occuper des siens, c'est souvent synonyme de repas en famille ou entre amis, parfois un peu trop copieux tant en plats qu'en boissons.

Que faire pour ne pas se priver des galettes, et autres gourmandises qui ne vont pas tarder à nous faire de l'œil, sans pour autant définitivement se fâcher avec notre bien cher foie ?

Eh bien une petite cure détox toute simple, voyons ! What else ?



- Mais pas n'importe comment !
- **1. Le citron, la menthe, le romarin...** pour commencer, nous n'allons pas en boire des litres, infusés, pressés ni broyés mais juste quelques gouttes : en huile essentielle !

Nous allons mélanger quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et encore quelques gouttes d'huile essentielle de romarin à verbénone (pas un autre ! celui-là). Le tout avec un peu de **miel d'acacia**, le bien-aimé.

Mais comment ça marche ?

Simple, et efficace : dans un petit flacon je vais préparer ma synergie ainsi :

- 30 gouttes d'huile essentielle de **Citron**
- 30 gouttes d'huile essentielle de **Menthe poivrée**
- 30 gouttes d'huile essentielle de **Romarin à Verbénone**.

Je bouche, j'agite un peu avant chaque utilisation, j'étiquette bien sûr, et c'est tout !

Le matin à jeun avec une cuillère à café de miel d'acacia, je verse une goutte de ma préparation et je fais de même le soir avant le repas.

Cette petite cure durant 25 jours va littéralement débarrasser mon foie de tous ses encombrants, le citron et le miel d'acacia jouant le rôle de détoxifiant hépatique, la menthe poivrée drainant le foie et facilitant la digestion et le romarin à Verbénone détoxifiant et soutenant parfaitement le foie.



**2. Je me paye le luxe de prendre le temps :** j'accède à la cérémonie du **thé** (revisitée) **vert** (mais pas en sachet, en vrac et de préférence de qualité)!

Riche en antioxydants, le thé vert s'infuse avec une eau... frémissante, merci !  
Oubliez l'eau bouillie... et laissez infuser un certain temps... mais pas trop... en fait au goût de chacun.

Buvez un, deux, trois mugs par jour de votre thé vert sans rien ajouter (ni biscuit, ni sucre, ni chocolat... ni nougat) !

Prolongez cette petite cérémonie durant le temps de votre cure d'huiles essentielles, soit 25 jours. Et à vous le teint frais, rose, et le corps moins lourd.



**3. Je respire profondément**, en me tenant debout bien droite ou bien droit, les pieds enfoncés dans le sol, les bras le long du corps.

J'inspire en relevant mes bras de chaque côté de mon corps jusqu'à ce que mes mains se rejoignent bien au-dessus de ma tête, puis j'expire en redescendant.

J'insiste sur cet exercice 10 fois, le matin et le soir, fenêtre entre-ouverte ou mieux encore dehors !

Non seulement vous allez gagner en souplesse au niveau des épaules (et ce même si vous n'arrivez pas à joindre les deux mains au-dessus de votre tête) mais vous allez redécouvrir le plaisir simple et étonnamment déstressant, décongestionnant et décontractant de RESPIRER profondément.

Alors ? on enclenche le compte à rebours pour commencer notre cure sympa et tout à fait abordable tant en prix qu'en temps ?

C'est parti : 5...4...3.... 2....1

