

# bien-être

Une sélection détox et vivifiante  
pour accompagner le changement de saison.

SÉLECTION ET TEXTES : CÉLINE DUPUY ET ALEXANDRA GERARD

## Bon pour les papilles

Composée de jus de fruits et de légumes frais et bio, voici une cure clés en main élaborée par une nutritionniste qui vous aidera à détoxifier votre corps en alliant plaisir et bien-être.

Cure détox une journée, 60 €, [www.goodorganiconly.com](http://www.goodorganiconly.com)



## Cocktail minéral

Après l'élimination des toxines et le drainage, re-mi-né-ra-li-sez votre corps avec ce jus de noni réputé pour ses nombreux nutriments, on n'en compte pas moins de 140 !

Jus de noni Bio, 500 ml, 11,99 €, [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)

## Fruit défendu

Peau de pêche assurée avec cette huile de noyau d'abricot du Comptoir Aroma riche en acides gras essentiels, en vitamines et en antioxydants. Son doux parfum fruité nous rappelle les après-midi ensoleillés à la campagne. Huile de noyau d'abricot, 50 ml, 8,44 €, en vente en pharmacies et parapharmacies



## Multitâche

Mettez un peu du soleil du Maroc dans votre salle de bains avec le ghassoul qui lave tout en douceur aussi bien les cheveux que le corps et le visage tout en douceur. Ghassoul dermatologique, 200 g, 9,95 €, [www.mademoiselle-bio.com](http://www.mademoiselle-bio.com)



## Boisson détox

Alliée savoureuse de votre cure détox, cette infusion naturelle de thé vert aux deux citrons, vert et jaune, sans aucun sucré ajouté, vous apportera aussi nutriments et vitamines. À déguster chaude ou froide selon vos envies.

**Infusion de thé vert au jus de citron Herbalist, 3,20 €, en vente en grandes surfaces**

## Eau secours

On ne présente plus l'aloë vera et ses nombreuses vertus qui, sous forme de boisson, stimule les fonctions d'élimination et aide à l'évacuation des toxines. Associée ici à la grenade et à d'autres fruits exotiques, cette boisson réjouira également les palais les plus délicats.

**Boisson à l'aloë vera, 2,70 € le sachet, [www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)**



## Coup de boost

Une cure détox peut entraîner des petits coups de fatigue, mais pas de panique ! Ce duo fleurs de Bach et huiles essentielles que vous pouvez emporter partout rebooste quand vous en avez besoin. S'utilise également en cure. **Duo énergie Fleurs de Bach, 38 €, [www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)**

## Rituel millénaire

Pratiqué quotidiennement, le bain de bouche à l'huile participe à l'élimination des toxines de votre corps. Aux huiles essentielles de clous de girofle, cannelle et origan, cette huile de coco laisse un goût agréable.

**Huile buccale, bain de bouche détox, 25,95 €, disponible en magasins bio**



## Ménage de printemps

Ami incontournable des changements de saison, voici le jus de bouleau aux vertus nettoyantes. À prendre en cure de 18 jours pour un programme détoxifiant ou pendant 9 jours pour un effet élimination. **Jus de bouleau Weleda, 200 ml, 10 €, disponible en pharmacies et parapharmacies**