



Cure de Cactus

Autonettoyage

Le corps ingère et filtre tellement de polluants que les naturopathes conseillent de le drainer à chaque changement de saison. Il est temps de désencrasser vos principaux organes d'élimination : la peau, les reins, les intestins, les poumons et le foie. Les meilleurs aliments détox ? La pomme, l'avocat, l'artichaut, la betterave, le chou, l'ail, le kiwi, le pruneau, les algues, le cresson et toutes les plantes drainantes comme le radis noir, le bouleau, la chicorée, le frêne, etc. Super Diet a réuni les quinze plus efficaces dans Drainaflore Bio, une cure dépurative globale. Au bout de dix jours, vous vous sentirez plus légère, moins fatiguée et le teint moins brouillé. À condition, bien sûr, de ne pas faire trop d'excès à côté. (En pharmacies.)

Caisson de dépollution

Il s'appelle Iyashi Dôme et est la vedette de l'Appartement 217, le nouvel espace beauté bio de la capitale. Né dans les années cinquante au Japon et toujours utilisé dans les hôpitaux nippons à des fins médicales, ce sauna futuriste favorise l'élimination des toxines et des métaux lourds grâce à des « infrarouges lointains ». Les mots font peur, mais, rassurez-vous, la « bête » est inoffensive et diffuse une chaleur organique proche des bains de sable chaud traditionnels. Dans le plus simple appareil, on se glisse, recto puis verso, dans un large tube de carbone qui diffuse une chaleur progressive. Que les claustrophobes respirent : la tête reste à l'air et, pendant que vous commencez à transpirer (d'aise), Hanaë vous masse le visage avec une huile de rose bio. D'après Stéphane Jaulin, directeur de l'institut, une séance de trente minutes ne se limite pas à nettoyer les cellules mais fait aussi grimper le taux de HSP, les hormones du bien-être. Pour une dépollution totale, il faut compter dix séances et, cerise sur le gâteau, les graisses finiraient elles aussi par fondre... 50 euros la séance, 480 euros les dix. 217, rue Saint-Honoré, 75001 Paris. Tél. : 01.42.96.00.96.

La mer à boire

Boire de l'eau de mer ne peut que nous faire du bien. Grâce à ses quatre-vingt-dix sels minéraux et oligoéléments cent pour cent biodisponibles et équilibrés, elle reminéralise l'organisme en douceur. Une vraie thalasso interne. Si elle ne fait pas mincir, elle aide aussi les cellules à chasser les toxines. Prenez donc une grande douche intérieure avec les ampoules L'Océane de Thalgo, de l'eau de mer totale et pure, microfiltrée à froid pour préserver son caractère vivant. 15 euros la boîte de vingt, dans les centres Thalgo et en pharmacies.

Cure de cactus

Ou plus exactement de pulpe d'Aloe vera, aussi bonne pour la santé que l'huile de foie de morue. Hélas, son goût ne vaut guère mieux. Un conseil d'ami : elle passera mieux mélangée à du jus de fruits. Vos cellules, elles, vont se jeter sur ses soixante-quinze éléments actifs, ses minéraux, ses acides aminés, ses vitamines et ses enzymes, d'autant que ce super reminéralisant a aussi un effet détoxifiant. Chez Forever Living Products, le premier producteur mondial d'Aloe vera, Philippe Decottignies conseille d'en prendre deux cuillères à soupe par jour, en cure de deux ou trois mois. La première semaine, ne vous étonnez pas si quelques boutons surgissent. D'après notre expert, c'est le signe que le processus de purification a commencé. Ensuite, c'est la pleine forme. La Pulpe d'Aloès Forever Living Products s'achète en bidon d'un litre et se conserve au réfrigérateur. Vente directe.

Marion Louis

Masque à la bardane

Les peaux jeunes à problèmes vont adorer. C'est un petit tampon tout compact qui, humidifié de sérum à la bardane fraîche biologique (bien connue pour ses vertus purifiantes), se déplie en un masquetissu prédécoupé. Il a un effet détoxifiant, antibactérien et lissant. Kit Révélateur Express S.I.P.F. Plantes fraîches (21 euros la boîte de cinq, en pharmacies).

La mue du mois

L'Institut Lancôme vient de s'installer au Bon Marché. On n'y prodiguera pas tous les soins proposés dans le saint des saints de la rue du Faubourg-Saint-Honoré mais quelques traitements rapides et simples, comme le diagnostic de peau avec l'appareil Diagnôse Expert ou le Soin Express Éclat Peeling qui vous permettra de lever la voile incognito. À programmer la veille ou l'avant-veille d'un rendez-vous important. Quarante-cinq minutes, 60 euros. Studio Rive Gauche Lancôme. Tél. : 01.45.44.85.18.

Jour de diète

Le jeûne, qui consiste à ne rien absorber du tout sauf de l'eau, est une tradition ancestrale qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mais qui s'avère difficilement compatible avec la vie moderne, surtout fort déconseillé pour bien maigrir. En vingt-quatre heures, on peut perdre 2,5 kg de muscles, et les sucres non utilisés par les muscles disparus vont ensuite se transformer en graisse... Pour détoxifier le corps sans dommages, Aroma Thera a créé une diète toute prête, à pratiquer un jour de temps en temps, idéalement un week-end sans stress. Pendant cette journée, vous allez prendre trois sachets qui contiennent tous les nutriments nécessaires, protéines, lipides, bon sucres, vitamines, plus quatre extraits végétaux reconnus pour leurs propriétés drainantes : artichaut, reine-des-prés, thé vert et guarana. Vous devrez boire également un litre et demi d'eau minérale (pure ou additionnée de jus de citron) ou de tisane non sucrée. Le lendemain, ne vous ruez pas sur la nourriture mais mangez sainement en privilégiant les protéines et les végétaux. J-Diet, en pharmacies et parapharmacies.