



**J'Y VAIS À FOND LE CAISSON**

On se dépollue en se glissant dans le Iyashi Dôme, un caisson japonais à infrarouges longs, inspiré des bains de sable traditionnels.

**IL ÉLIMINE** les toxines et les résidus chimiques en nous faisant transpirer (autant qu'un semi-marathon, paraît-il !). « Je me glisse dans ce tube pendant vingt minutes. J'en sors épuisée mais le lendemain, je me sens légère et régénérée », témoigne Amélie Gillier, créatrice de la marque Love-milla et adepte du Iyashi Dôme. À l'appartement 217 :

217, rue Saint-Honoré, 75001 Paris.  
Tél. : 01.42.96.00.96 (65 € la séance).  
Et sur [www.iyashidome.com](http://www.iyashidome.com)

**STAR-SYSTEME**



**EVA GREEN**

*« Je suis devenue une adepte du Green Magma, un jus d'orge vert\* qui fait fureur aux États-Unis. Tous les matins, j'en avale un grand verre. Il purifie mon corps en deux temps, trois mouvements. »*

\* En vente sur [www.origine-naturelle.com](http://www.origine-naturelle.com)

**CLEAN TENDANCE JE NE QUITTE PLUS MA CHEMISE BLANCHE**

Une couleur pure, un coton frais, une coupe basique et impeccable : les ingrédients d'une élégance toute simple mais imparable. La chemise se glisse dans une jupe, sous une veste, se porte sur un slim... Et remplace tout ces tops compliqués qui ne vont avec rien.

**LA RÉDACTION AU MICRO**

**VALÉRY BAILLY BUCHET CHEF DU SERVICE CULTURE**

« Mon bon plan ? Me vider la tête. Le reste suit. Pour cela, je prends le premier vol pour la Corse. Là-bas, la detox est quasi naturelle : je mange des fruits, des légumes et je me laisse porter par les ondes magiques de cette île. » **ON PEUT AUSSI...** s'envoler pour l'Irlande, direction l'Europe Hotel & Resort. Un vrai havre de paix, sur les rives du lac Lough Lein. Et un immense spa pour la jouer « mens sana in corpore sano » ([www.theeurope.com](http://www.theeurope.com)).

**PAROLE D'EXPERT !**

**MARTINE BONNABEL-BLAIZE**

phytothérapeute et bonne fée de la célèbre herboristerie Le Père Blaize, à Marseille.

LE PRINTEMPS EST LE MOMENT IDÉAL POUR DRAINER :

- La detox, c'est de l'intox ?

Pas du tout. L'hiver, on mange plus riche et les deux grands filtres de l'organisme, le foie et les reins, sont très sollicités. Au printemps, il faut les décharger.

- Comment se nettoyer de l'intérieur ?

On commence par diminuer l'apport en viande et alcool et on aide le processus avec des plantes drainantes. Souveraine : la tisane de bouleau, pissenlit, fumeterre et romarin à part égale. Une cuillerée à soupe du mélange pour une tasse d'eau bouillante qu'on laisse infuser dix minutes avant de filtrer. On en boit deux tasses par jour, une à jeun et une avant le repas du soir. Ou l'aubier de tilleul rouge sauvage du Roussillon, excellent draineur hépato-renal. On en « déguste » un litre par jour, à température ambiante.

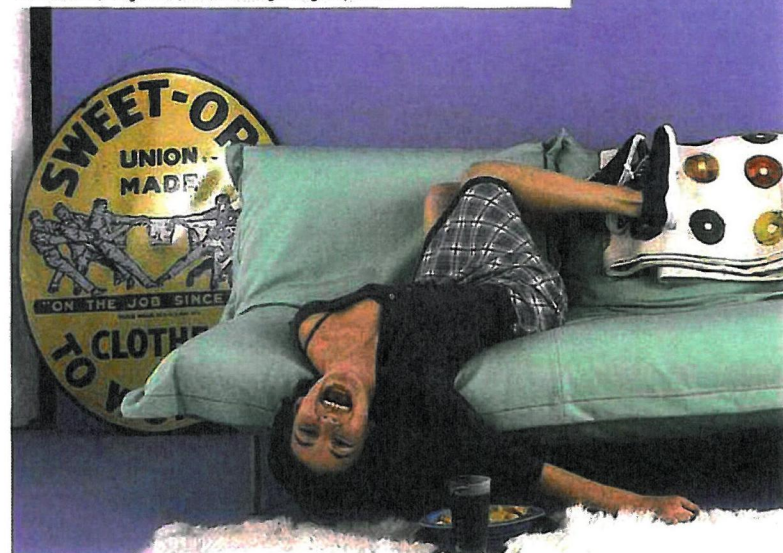
- Pendant combien de temps ?

La cure doit durer vingt jours, pas moins, pas plus. C'est le délai idéal pour faire « foie neuf » à chaque changement de saison.

**JE ME DÉLESTE DU SUPERFLU**

En allant jeter un œil aux techniques des Flyladies\* ([www.flylady.net](http://www.flylady.net)), ces croisées du ménage radical qui pensent que l'accumulation plombe le mental. Leur petit jeu favori ? Le « Flying Boogie », qui consiste à liquider en un quart d'heure – sac poussière et montre en main – 27 objets inutiles qui encombrant la maison et la tête, à force. La detox, ça commence par là aussi.

\* La version française : [feevolante@yahoo.com](mailto:feevolante@yahoo.com)



PHOTOS KRISTIAN DOWLING/AP/SIPA, ANNE-FRANÇOISE PELISSIER ET D. R.