

Jour 5

Détox Plaisir

Vos rituels d'aujourd'hui

Matin : eau citronnée, petit-déjeuner, tisane au gingembre, brossez votre corps, faites le gommage absolu, si vous avez le temps, huilez votre corps entier, prenez la sève de bouleau,.

Matinée : buvez l'eau ayurvédique et la tisane au gingembre.

Midi : cuisinez votre repas et dégustez, buvez la sève de bouleau.

Après-midi : selon votre programme, soyez le plus détendu possible, prenez éventuellement un verre de la boisson pour l'après-midi, buvez beaucoup, marchez dans la nature.

Soir : cuisinez la soupe du soir et terminez la journée avec une tisane au gingembre, avant d'aller vous coucher, faites la fumigation à la sauge, laissez s'estomper la journée avec une méditation, ou dans la baignoire, embaumez vos pieds et votre ventre avec de l'huile de sésame tiède et enfiler des chaussettes chaudes, posez une bouillotte sur votre ventre pour davantage d'effet purificateur, vous coucher vers 21 heures et tomber dans un sommeil profond.

Pensez aux étirements Do-in et à la respiration pour le poumon.