

# Jour 2

## Détox Plaisir

Vos rituels d'aujourd'hui

**Matin** : eau citronnée, petit-déjeuner, tisane au gingembre, brossez votre corps, huilez-vous, prenez la sève de bouleau.

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

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

**Après-midi** : repos, détente, méditation, buvez éventuellement un verre de la boisson pour l'après-midi, buvez beaucoup, lisez.

**Soir** : cuisinez la soupe du soir et profitez de la fin de journée avec une tisane au gingembre, juste avant d'aller vous coucher, embaumez vos pieds et votre ventre avec de l'huile de sésame tiède, massez votre ventre en suivant l'audio et enfiler des chaussettes chaudes, éventuellement mettez une bouillotte sur le ventre, allez au lit, éteignez vers 21 heures et tombez dans un sommeil profond.

*Pour un résultat optimum, prenez dix à trente minutes pour des exercices que j'ai enregistrés spécialement pour vous. Faites la respiration détox du poumon et enchaînez avec le Do-in pour activer le feu digestif du hara. Vous verrez, le travail corporel soutient réellement la détoxification et aide à atténuer les symptômes que vous pourriez avoir.*