

Jour 3

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, marchez dans la nature.

Soir : cuisinez la soupe du soir et terminez la journée avec une tisane au gingembre, juste avant d'aller vous coucher, faites le rituel du massage avec l'huile de sésame, couchez vous vers 21 heures et tombez dans un sommeil profond.

Pour encore plus de bienfaits, le Do-in est un très bon moyen pour réguler les éventuels symptômes, qui pourraient apparaître. Suivez la vidéo du Do-in pour le foie, si vous avez mal à la tête, ou des courbatures ou de la fatigue. Si vous avez des éruptions cutanées, servez-vous plutôt de la vidéo respiration pour le poumon et enchaînez avec l'activation du feu digestif du hara.