

Jour 6

Détox Plaisir

Vos rituels d'aujourd'hui

Matin : eau citronnée, petit-déjeuner, tisane au gingembre, brossez votre corps, si vous avez le temps, faites une fumigation, prenez la sève de bouleau, faites le massage du ventre.

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

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

Après-midi : selon votre programme, passez le temps de la façon la plus détendue possible, prenez éventuellement un verre de la boisson pour l'après-midi, buvez beaucoup, allez marcher dans la nature.

Soir : cuisinez la soupe du soir et terminez la journée avec une tisane au gingembre, juste avant d'aller vous coucher, si cela vous appelle, faites le rituel Adieu Hiver et terminez par une fumigation à la sauge, avant de vous coucher vers 21 heures et bien dormir.