

Jour 4

Détox Plaisir

Rituels de beauté

La peau

La peau est le plus grand organe du corps humain. C'est aussi la première barrière protectrice contre les agressions extérieures. Grâce à sa fonction émonctoire, elle permet d'éliminer les toxines mais aussi de laisser entrer les nutriments dont l'organisme a besoin.

En médecine traditionnelle chinoise, elle est en lien avec le poumon, qui représente l'énergie de défense contre les virus et les bactéries. Elle est l'organe d'expiration du dioxyde de carbone comme produit résiduel de notre respiration.

Personnellement, je vois l'effet de la détoxification sur mon front. Dès que j'arrête de manger du sucre et que je fais quelques jours de détox, les petits points noirs disparaissent. Ils sont mon baromètre pureté, car en cas d'excès, ils réapparaissent très vite.

Brossage

Brossez votre corps le matin. Pour le dos, vous pouvez demander à votre partenaire ou à votre enfant de vous aider, sinon vous pouvez le faire aisément à l'aide d'une brosse dont le manche est suffisamment long.

Une fois que la peau est bien activée, donc un peu rose, appliquez l'huile de sésame, et laissez-la pénétrer pendant que vous continuez votre toilette ou que vous préparez vos boissons pour la journée et/ou votre petit déjeuner. Idéalement, le temps de pose est de quinze à vingt minutes. Ensuite, enlevez l'excédent de l'huile sous une douche chaude, sans savon, afin de garder le léger film doux et parfumé sur votre peau.

Si vous avez envie de rajouter un petit plus à ce rituel, terminez votre douche avec de l'eau froide. Elle va vous vivifier et stimuler davantage la circulation sanguine. Pour vous sécher, enveloppez-vous dans une serviette douce, sans frotter, juste en épongeant l'eau. L'huile de sésame pénètre profondément dans la peau et contribue à la libération des toxines.

Jour 4

Détox Plaisir

Le loofah

Cet accessoire utilisé dans les hammams et les spas est un gant de toilette composé de fibres végétales issues d'un concombre exotique.

Sous la douche, ou dans votre bain, permettez d'abord à votre peau de se réchauffer. Ensuite frottez vigoureusement avec votre loofah. Cela enlève les peaux mortes et stimule la peau. Le loofah a l'avantage d'être assez doux pour pouvoir être utilisé également sur le visage.

Ensuite, nourrissez votre peau d'huile de sésame. Si vous avez quinze minutes devant vous, enveloppez-vous dans un drap en coton ou un paréo qui se lave facilement, puis enfiler votre peignoir par-dessus et mettez-vous au lit pour transpirer un peu sous la couette. Vous pouvez même mettre une bouillotte sur votre ventre pour mieux transpirer. Ecoutez la méditation guidée « Voyage dans le corps » ou une musique relaxante ou profitez tout simplement du silence. Après le temps de pause et de transpiration légère, rincez-vous sous une douche chaude, sans savon, pour garder les bienfaits de l'huile.

Rituels d'eau

Si vous avez un spa ou un centre de thalasso près de chez vous, profitez de la puissance purificatrice de l'eau. Faites un hammam ou un sauna, délasssez-vous grâce aux jets d'eau. Ils stimulent la peau et détendent les muscles. L'effet de l'eau est inimaginable sur notre santé et les bains complètent généreusement l'apport intérieur de l'eau tiède que vous buvez tout au long de la journée.