

Jour 1

Détox Plaisir

Les fondamentaux de la détox

Le principe fondamental ici est d'éliminer de votre alimentation quotidienne tout ce qui acidifie votre métabolisme, alourdit votre digestion et encombre votre corps de déchets métaboliques. Pendant la Détox Plaisir, l'alimentation nettoie naturellement vos organes digestifs et élève votre niveau d'énergie, car l'énergie est moins concentrée sur la digestion. Vous libérez de l'énergie pour aller de l'avant avec le printemps, préparer vos projets pour l'année, et commencer leur mise en œuvre.

1. Les points primordiaux pour optimiser votre semaine de détox

Il est très important à ce stade, d'essayer autant que possible, de renoncer à la consommation de *viande, alcool, nicotine, caféine, sucre, produits laitiers et farine blanche*.

Et par ailleurs, je vous encourage à ne pas utiliser de sel dans la préparation de vos plats ou à en réduire les quantités au maximum.

2. L'eau ayurvédique

Tout au long de la journée, buvez de l'eau tiède bouillie ou filtrée, c'est ce que j'appelle l'eau ayurvédique. Si l'eau de chez vous est suffisamment douce alors il n'est pas nécessaire de la faire bouillir. Versez la dans un thermos que vous garderez à proximité pour pouvoir en boire des petites gorgées tout au long de la journée. Il est extrêmement important que vous buviez suffisamment d'eau en plus des tisanes. L'eau ayurvédique est très douce et saine. Elle pénètre profondément dans les tissus et aide à éliminer les impuretés solubles dans l'eau. La tisane dissout les scories, et l'eau les évacue. Essayez de boire environ 1,5 litres d'eau ayurvédique par jour, en plus de la tisane au gingembre et de l'eau citronnée du matin.

Jour 1

Détox Plaisir

3. Les épices spécifiques

Nombreuses sont les épices qui ont la particularité d'aider notre corps à se « nettoyer ». Parmi elles, on compte le cumin, le poivre noir, le fenouil, le gingembre, la coriandre, le curcuma, le piment de Cayenne, le clou de girofle et la cannelle. Utilisez-les pour agrémenter vos plats aussi souvent que possible. Vous pouvez aussi les rajouter dans vos tisanes ou infusions d'épices.

4. La boisson du matin

Comme son nom l'indique c'est la première chose que vous faites dès le matin. Vous la préparez en ajoutant quelques gouttes de citron à de l'eau chaude. Cette boisson donne la première impulsion détox à votre corps.

Le matin, le corps est en mode de désacidification. Il se détoxifie naturellement. De plus, cette boisson nettoie bien le foie, l'un de nos plus importants organes éliminateurs. Idéalement, vous pouvez prendre l'habitude de boire une eau chaude, dès votre réveil, même à la suite de notre semaine Détox Plaisir. Elle permettra également de détendre le gros intestin ce qui permettra d'aller plus facilement à la selle.

5. Un petit mot sur le petit-déjeuner

Nous avons vu que le corps se détoxifie naturellement le matin. Voilà pourquoi il est souvent proposé, en Ayurvêda, de sauter le petit-déjeuner et de ne prendre que de l'eau chaude. Il est donc préférable de manger à partir de dix heures, si vous en ressentez le besoin. Écoutez-vous pendant la Détox Plaisir. Et, si vous n'avez pas faim le matin, vous pouvez sauter le petit-déjeuner et expérimenter la sensation que cela procure à votre organisme. J'insiste sur le fait que vous ne devez pas forcer les choses mais au contraire vous laisser guider par votre ressenti.

Jour 1

Détox Plaisir

6. Le brossage matinal du corps

La peau est le premier émonctoire du corps, c'est-à-dire qu'il est un important organe de désintoxication. D'une part, notre corps absorbe les nutriments à travers la peau, mais il excrète également de nombreux déchets. C'est pourquoi nous allons toute cette semaine prendre soin de nous appliquer de l'huile. Si vous avez une brosse pour le corps, faites de votre brossage du corps un rituel du matin. Commencez par les pieds et progressez vers le haut jusqu'aux bras. Caressez votre corps en mouvements longs pendant quelques minutes. Cela vous réveille, vous donne de l'énergie, stimule la fonction de détoxification de la peau. A la place du café, expérimentez ce nouveau rituel qui vous apportera un regain d'énergie matinal ! Si votre peau est sèche, et si vous avez tendance à avoir froid, appliquez de l'huile de sésame après le brossage. Cette huile très riche en oligoéléments et en vitamines a aussi un effet détox important.

7. La puissance du bouleau

Les vertus du bouleau sont connues depuis une époque fort lointaine. En effet, les Celtes le considéraient déjà comme *l'arbre de guérison par excellence*. Ils en saignaient la noble écorce blanche, au mois de février, pour en boire le jus, se purifier et se nettoyer le corps. Le bouleau qui figure en première place de l'alphabet des arbres celtiques, symbolise ainsi le début d'un renouveau. Il a un fort effet drainant, nettoie les reins et aussi, à un niveau plus subtil, tout notre être. Il nous donne de nouvelles impulsions sur le plan spirituel et aide à bannir les pensées léthargiques et lasses. Il nettoie le corps jusqu'au niveau cellulaire et, par ses substances amères, il agit comme une douche intérieure qui rince les organes digestifs. Buvez la sève, ou le jus de bouleau, tous les jours de la semaine. Et idéalement, vous prolongerez la cure pendant un mois.

8. Les exercices corporels

La détox va solliciter vos organes de digestion et d'élimination, au niveau physique et au niveau énergétique. Ce sont les épices, le gingembre, la tisane et l'eau ayurvédique qui agiront sur le physique et la respiration active et le Do-

Jour 1

Détox Plaisir

in permettront de mieux faire circuler l'énergie. Imaginez une rivière obstruée par des arbres déracinés. L'eau, que nous comparons ici à l'énergie, passe difficilement. Si vous nettoyez cette rivière des branches qui bloquent et si vous remettez les troncs dans le sens du courant, l'eau circulera plus librement.

C'est ce que je vous propose de faire ici avec les exercices de respiration et le Do-in.

Vous disposez à cet effet de 3 vidéos proposant un programme distinct.

- Aider à l'élimination au niveau du poumon, et donc de la peau
- Activer le feu de la digestion dans le hara
- Aider la détoxification au niveau du foie et de la vésicule biliaire

Essayez de prendre dix à trente minutes par jour, pour ces exercices, le matin, pendant la journée ou le soir. Si vous avez peu de temps, privilégiez les dix premières minutes des vidéos de Do-in pour réveiller l'énergie du bassin. Idéalement, faites la respiration détox du poumon et enchaînez avec l'une des deux séances de Do-in. Vous serez surpris de constater les bienfaits du travail corporel qui soutient activement la détoxification et aide à atténuer les symptômes délétères que vous pourriez subir.

Jour 1

Détox Plaisir

Résumé des fondamentaux

Aliments détoxifiants

Gingembre, eau tiède, eau citronnée, citron, miel

Légumineuses, dhal (lentilles jaunes et corail), haricots Mungo

Riz ou pâtes d'épeautre

Légumes frais, en particulier betterave, artichaut, radis noir

Jus de bouleau = la base

Epices

Cumin, poivre noir, fenouil, gingembre, coriandre, curcuma, piment de Cayenne, clou de girofle, cannelle

Herbes

Persil, coriandre, pissenlit, ortie

Ennemis

Sucre blanc, farine blanche, tout aliment raffiné et blanc

Produits laitiers, fromage de vache, yaourt, viande et protéines animales

Vinaigre, tomate cuite

Alliés

Huiles végétales, coco, sésame, ricin

Massages, auto-massage, bains, brossage, gommage

Respiration active, Do-in, stretching, yoga

Manger lentement, mâcher beaucoup, poser sa fourchette

Se coucher tôt