

# Jour 6

## Détox Douceur

Au revoir,

Nous sommes arrivés au dernier jour de notre voyage ensemble. J'espère que ce programme vous a permis de plonger un peu plus profondément en vous-même et de découvrir la beauté de l'automne, ainsi que les bienfaits insoupçonnés de ses fruits et légumes. Peut-être avez-vous fait des découvertes, comme les vertus des fleurs de sureau et du millepertuis, ou la force qu'apportent le gingembre et le curcuma à notre quotidien.

Aujourd'hui, je tiens à vous remercier pour votre confiance, votre engagement et l'intérêt que vous avez porté à ce programme, et d'avoir entrepris ce voyage avec moi et vous-même.

Pour aujourd'hui, voici quelques inspirations et des recommandations pour profiter de cette dernière journée de la Détox Douceur. Bien sûr, vous pouvez continuer à vous nourrir de la même manière que nous l'avons fait cette semaine.

Une chose est importante : revenez lentement à vos habitudes. Mangez peu de produits laitiers et de viande (si vous en mangez) au cours des prochains jours et réintroduisez-les progressivement. Donnez à votre corps le temps de s'adapter à ce qu'il était auparavant. Et si vous avez réussi à apporter des changements dans votre vie et à intégrer des nouveautés dans votre quotidien, je vous en félicite de tout coeur.

Je vous souhaite un merveilleux automne.

Profitez-en.

Affectueusement,  
Marion

# Jour 6

## Détox Douceur

### Idées pour l'automne

Continuez à boire le "champagne ayurvédique" tous les jours.  
Commencez vos journées avec une tisane au citron-gingembre.  
Privilégiez les plats et les boissons chauds.  
Utilisez de la cannelle, du gingembre, des clous de girofle dans votre cuisine.  
Mangez des amandes et des fruits secs.  
Buvez du jus de raisin.  
Évitez les aliments crus, les salades et les plats froids.  
Mangez beaucoup de légumes-racines et des plats en cocotte.  
Buvez du jus de grenade tout au long de l'automne et de l'hiver.  
Profitez des massages à l'huile d'amande.  
Utilisez le millepertuis pendant l'hiver.  
Célébrez Samhain.  
Entretenez un style de vie régulier.  
Savourez des plats sucrés sains.  
Buvez des tisanes chaudes.  
Allez vous coucher tôt.  
Faites des bains des pieds.  
Dégustez de la compote de pommes.  
Préparez du vin chaud.  
Pratiquez des séquences de stretching/yoga/do-in douces.  
Appréciez les soupes revigorantes.  
Faites l'exercice de méditation respiratoire.  
Dansez pieds nus.  
Pratiquez la gratitude.  
Faites silence les yeux fermés et les yeux ouverts.  
Allumez des bougies.  
Dégustez des châtaignes.  
Faites des câlins.  
Diffusez des huiles essentielles le soir.