

# Jour 3

## Détox Douceur

### Liste premier secours

Il est normal que des symptômes apparaissent, souvent entre le deuxième et le troisième jour. Votre corps travaille fort en profondeur. Veillez à boire assez, comme c'est indiqué. Buvez en petites gorgées, sinon, votre corps ne pourra pas éliminer assez rapidement les déchets et les toxines dissous. Essayez de vous reposer plus. Dormez d'avantage. Les symptômes disparaîtront, une fois que votre corps s'est habitué à l'apport calorique réduit, au sevrage du sucre, du café et des autres aliments à éviter.

### Fatigue

Il est tout à fait normal d'être fatigué. Si possible, reposez vous. Dormez plus, allongez vous pour des petites siestes/détente. Couchez vous plus tôt. Quand vous êtes au travail, essayez d'aborder les choses calmement et de façon détendue, et buvez le Chai aux épices. Sa teneur de cannelle chasse la fatigue et vous donne à nouveau de la force, tandis que votre taux de glycémie se stabilise.

### Faim

Il est tout à fait normal d'avoir un peu faim. Nous mangeons des aliments faciles à digérer pour soulager les organes digestifs et donner la possibilité aux épices de dissoudre les déchets et de drainer. En fait, il est sain d'avoir une bonne sensation de faim, mais pas trop. C'est pourquoi, il y a trois repas, les collations, boissons et elixiers l'après-midi. Le lait d'amande a un effet stabilisant. Mangez les trois repas pour que votre corps soit bien approvisionné. Si vous avez faim, mangez plus d'une assiette au déjeuner, prenez des dattes et la boisson citron-gingembre (le gingembre est un coupe faim) avec du miel.

### Vertiges

Si vous avez des vertiges, il peut s'agir d'une réaction au sevrage du café et du sucre, ou bien, c'est un indice, que vous ne mangez ou ne buvez pas assez. Mangez tous les repas comme indiqué. Buvez suffisamment et prenez régulièrement une cuillère à café de miel.

# Jour 3

## Détox Douceur

### **Maux de tête**

Les maux de tête sont principalement causés par l'arrêt du sucre et du café, ou à un manque d'apport de liquides. Vous pouvez vous masser les tempes avec de l'huile essentielle de lavande ou de menthe poivrée et boire plus. Allongez vous pour une détente. Les étirements pour les méridiens foie et vésicule biliaire aident en règle générale bien pour que le mal de tête s'estompe rapidement. Vu par l'approche énergétique du fonctionnement du corps, les maux de tête sont dû à un encombrement énergétique dans ces organes, trop sollicités par la détoxification des cellules.

### **Fringales**

Si vous avez des fringales, buvez la tisane citron-gingembre, ou le Chai aux épices, le smoothie ou une compote et mangez quelques dattes. Le Do-in est un très bon moyen, pour arriver plus dans le corps et s'éloigner du mental qui veut manger, ou qui est stressé par le changement d'alimentation pendant la Détox Douceur. Expérimentez par vous-même ce qui fonctionne pour vous.

### **Constipation/diarrhée**

Constipation ou diarrhée sont également des réactions au changement du régime alimentaire. Votre transit va s'équilibrer, dès que votre corps s'est habitué au changement. Vous pouvez huiler votre ventre avec l'huile de sésame ou rajouter des graines de lin ou du psyllium dans votre petit-déjeuner.

### **Eruptions cutanées / douleurs musculaires**

Les éruptions cutanées et les douleurs musculaires sont clairement liées à l'élimination par la peau et par un manque d'apport de liquides. Ces symptômes disparaissent généralement très vite pour laisser la place à une peau régénérée et lumineuse.