cure zen détox aromatic

journée type détox

le matin et le petit-déjeuner • respiration: trois minutes avec conscience, j'inspire le positif, j'expire le négatif • friction du matin – APHôm, MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, 109 –après la douche fraîche • premier verre d'eau à température ambiante avec l'hydrosol de la journée

• la purée de fruits frais ou des fruits frais à volonté, fruits secs ou séchés trempés dans l'eau depuis la veille au soir – il est aussi possible de les ajouter dans la purée de fruits frais! Un seul type de fruits par repas est encore référable, un jour purée de bananes, un jour fruits de la passion, kiwi, ananas, mangue ou poire… comme nos champions, un seul type de fruits plutôt qu'un mélange est encore plus facile à assimiler et à digérer! • une boisson chaude, infusion de thym, romarin, menthe, sauge, thé d'herbes, thé aromatique BioTrespir, BioTelimin ou cafd'or – gingembre-curcuma-citron à l'extracteur – ce dernier permet de se libérer du café en quelques jours!

dans la matinée • boire de l'eau « informée » avec les hydrosols et le thé aromatique du jour • en cas de petite faim: fruits frais, fruits secs réhydratés ou jus de légumes au choix et à volonté

le déjeuner • un grand verre de jus de légumes, frais si possible, sinon en bouteille et impérativement bio. Préférez les jus unitaires: un jour jus de fenouil, un jour jus de betterave-citron, un jour carottes-gingembre, un jour céleri-courgettes, un jour concombre-épinard ou roquette… la variété aide à une cure amusante de jus de légumes, couleurs, saveurs et odeurs varient, pas de lassitude! • salades et crudités à satiété (évitez vinaigre et sauces du commerce, ajoutez citron ou vinaigre de cidre, huiles de première pression à froid, herbes aromatiques en quantité) • une poignée de graines germées et/ou des algues – ce sont les nouvelles protéines végétales délicieuses! Envie de céréales cuites? – préférez-les germées! Testez quinoa, lentilles, sarrasin… • légumes cuits si vous le souhaitez, sans grand intérêt nutritionnel • pas de fromages ni de desserts après les repas ; éventuellement des fruits cuits en dessert • friction DIGôm après le repas et un thé aromatique bioTdigest ou BioTelimin

dans l'après-midi • boire la ou les bouteilles d'eau avec l'hydrosol du jour • en cas de petite faim, gorgez-vous de fruits ou de jus de légumes – ne pas rester avec une sensation de faim • pensez à prendre les gouttes de friction MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, 109, HARôm…

le dîner • un grand verre de jus de légumes, frais pressé si possible – un demi-litre minimum • crudités ou soupes crues • une protéine végétale, graines germées ou algues (si envie ou besoin) • boisson chaude digestive, thé aromatique, infusion de plantes fraîches ou thé aromatique bioTdigest • une friction DIGôm après le repas • ou encore un repas du soir « entièrement et uniquement fruits » si vous êtes fan de fruits ou dès que l'humeur vous en dit!

avant le coucher • friction NERôm ou HARôm ou STRôm et /ou BioTrelax si besoin • tisane laxative si besoin… et les trois minutes de respiration consciente du soir!

biossentiel.com

universnellygrosjean.com