

# Une invitation à purifier votre corps et votre esprit

## Table des matières

1	Durant une semaine, je m'engage à :.....	2
2	Les bienfaits.....	2
2.1	Les autres bénéfices possibles .....	2
3	Comment faire pour préparer votre limonade détoxifiante? .....	3
3.1	Une portion de la limonade " <b>Master Cleanse</b> " :.....	3

Ça y est, je me suis lancé dans mon défi **7 jours sans nourriture** à travers un programme complet que j'ai créé pour purifier mon corps physique, énergétique et mental.

### **Durant une semaine, je m'engage à :**

- ✓ Détoxification physique par une cure de limonade, sirop érable et Cayenne "master cleaner diet" (8 à 12 verres par jour)
- ✓ Détoxification mentale par des pratiques de méditation et de concentration pour purifier mes pensées et mon esprit (60 minutes par jour)
- ✓ Détoxification énergétique : yoga et pratique de pranayam pour régénérer l'énergie (60 minutes)

### **Les bienfaits**

Si vous réussissez ce grand nettoyage, vous serez extrêmement fier de vous et pourrez ressentir les bienfaits suivants :

- ✓ Dissoudre et éliminer les toxines par la congestion qui se sont formées à l'intérieur de votre corps
- ✓ Nettoyer votre colon et régénérer votre système digestif
- ✓ Purifier les glandes et les cellules dans tout votre corps
- ✓ Éliminer tous les déchets inutilisables et les matériaux durcis dans les articulations et les muscles
- ✓ Soulager la pression et l'irritation dans les nerfs, les artères et les vaisseaux sanguins
- ✓ Construire une circulation sanguine saine
- ✓ Faire peau neuve et augmenter l'élasticité de la peau

### **Les autres bénéfices possibles**

- ✓ Enforcer votre volonté et retrouver la confiance en soi
- ✓ Lâcher prise sur des mauvaises habitudes de vie

- ✓ Apprendre à respirer dans le doute, dans la faim et surmonter les inconforts
- ✓ Prendre conscience et vous libérer de vos compulsions sur la nourriture
- ✓ Rester en présence avec soi et développer la bienveillance envers soi
- ✓ Ralentir vos distractions mentales et retrouver votre calme intérieur

## **Comment faire pour préparer votre limonade détoxifiante?**

La recette est assez simple. Vous devriez en boire entre **8 à 12 verres par jour** et vous pouvez en boire davantage si vous le souhaitez. Vous pouvez également boire autant d'eau que vous le souhaitez. Je vous suggère de consommer votre poids corporel en onces d'eau.

### **Une portion de la limonade “Master Cleanse” :**

- ✓ 2 cuillères à soupe de jus de citron organique (environ 1/2 de citron)
- ✓ 2 cuillères à soupe de sirop d'érable bio de qualité B (pas le sirop aromatisé à l'érable commercial que vous utilisez sur les crêpes)
- ✓ 1/10 cuillère à café de poudre de piment de Cayenne
- ✓ Dix onces d'eau filtrée (un verre)

**Citron** : antioxydant, vitamine C, autres vitamines et minéraux. Le jus de citron utilisé doit être fraîchement pressé et absorbé dans les 10 minutes pour conserver tous les enzymes. Pour tous les ingrédients, je vous conseille fortement d'utiliser des produits frais et biologiques.

**Sirop d'érable** : antioxydants, enzymes et très riche en sels minéraux (zinc, manganèse, calcium, potassium, fer, magnésium.) Le sirop d'érable doit être le sirop d'érable de qualité B et non le sirop transformé.

Le piment de Cayenne est très important pour activer le feu en vous et vous donner un peu de coup de pied. Il aide essentiellement à briser le mucus et augmente le flux sanguin sain. C'est aussi une bonne source de vitamines B et C. Il est communément appelé “le

maître des épices” en Ayurveda pour ces nombreux bienfaits pour le corps. Vous pouvez ajouter la prise d’un thé naturel laxatif en soirée si vous désirez renforcer le nettoyage.

Martin Bilodeau