



Cure de purification de l'organisme

I. Pourquoi faire la cure de purification

Aujourd'hui, les aliments sont préparés avec trop de condiments, transformés de façon complexe, on ne mange pas de la bonne façon, ce sont les causes directes ou indirectes des maladies chroniques comme les allergies, l'eczéma, l'asthme, les douleurs chroniques, les maladies mentales, les cancers...

C'est pourquoi nous devons faire la cure pour éliminer de notre corps les toxines, nettoyer les mucosités, les déchets entassés depuis longtemps dans notre système digestif et améliorer le système immunitaire, le système lymphatique et le système endocrinien.

La durée de la cure est de 4 à 10 jours

II. Ingrédients et Mode préparatoire :

1/ Ingrédients utilisés pour la cure :

- * Du Sulfate de magnésium MgSO₄ ou du sel marin,
- * 2-3 citrons verts de préférence
- * du pur jus de pamplemousse sans sucres ajoutés 500-750 ml
- * 120ml-250 d'huile d'olive ou d'huile de sésame vierge 1^{ère} pression à froid.
- * vinaigre de cidre 200-300 ml
- * graines de chia 100-200 mg
- * miel 100-200 ml
- * Du gingembre quelques tranches

2/ Principaux légumes utilisés pendant cette cure :

* *La betterave rouge crue* : riche en éléments nutritifs (Vit C, fer, fibres, minéraux, acide folique, magnésium, vitamines du groupe B (B6...)),

3/ Autres nutriments nécessaires pour la cure :

* Eau chaude (nous devons boire de l'eau chaude pour garder la température de notre corps et augmenter les capacités d'absorption et de nettoyage du tube digestif)

* Mélange vinaigre de cidre-graines de chia-miel (le miel contient au moins 31 substances nutritives, 13 substances minérales, des composants structurels de 9 vitamines, 6 amino acides et 4 enzymes essentiels.)

Le vinaigre de cidre dans le sang devient alcalin, contient de nombreux minéraux et vitamines. En boire tous les jours augmente la résistance aux infections, diminue le cholestérol dans le sang.

Proportion du mélange : 2-3 cuillères de vinaigre pour 1 cuillère de miel, dans 500ml d'eau pour la journée

Dans de l'eau froide mettre 1 à 2 cuillers à café de graines de chia mélanger bien régulièrement pour éviter la formation des grumeaux puis ajouter le vinaigre et le miel et compléter avec de l'eau tiède

Boire de 4 à 5 fois/ jour

*Dans certaines circonstances on peut utiliser des fruits bien mixés (pommes, bananes, oranges...) seulement à partir du 4^{ème} jour de cure, selon la saison & non systématique. Ils seront bien mixés avec leurs peaux ou mangés en **mâchant longuement**. La proportion est de ¼ de pomme * ¼ d'orange * ¼ de banane...max/jour

* Tisanes de plantes (bouillon d'ortie, de pissenlit....)

Façon de procéder :

Les 500ml de jus de légume sont répartis en 2 principaux repas (matin-midi).

Attention : boire par petites gorgées, garder le jus dans la bouche & mâcher le plus longtemps possible avant de l'avaler (chaque repas doit durer au moins 15 minutes).

La mastication stimule la sécrétion de la salive et aide à détendre le système nerveux, à la production des enzymes digestives régularisant ainsi les dérèglements intérieurs et favorisant l'absorption des aliments.

Si on a soif, on peut boire en plus de l'eau tiède ou le mélange eau+vinaigre de cidre+miel - graines de chia.

Pendant le processus de la cure, il faut aller à la selle au moins 2 à 3 fois par jour les 3 premiers jours puis à 1 – 2 fois / jour sinon il faut boire beaucoup plus d'eau tiède ou prendre le mélange sel- sulfate de magnésium : mélanger 1 cuiller à café de sulfate de magnésium ou

de sel dans 100ml d'eau tiède puis boire tout de suite après 250ml d'eau tiède, penser à faire des exercices physique et des massages de l'abdomen et du menton pour aider à aller à la selle. Si toujours pas de selle reprendre le sulfate de magnésium (max 5fois / jour).

Pour chacune des journées de la cure, nous vous conseillons de pratiquer une série d'exercices respiratoires ou de relaxation afin de vous libérer de votre stress habituel & de diminuer la sensation de faim.

Si une sensation de vertige survient, faire des respirations profondes & ralentir nos mouvements. L'organisme s'habitue progressivement, on se sent plus détendu & plus alerte.

DEROULEMENT DE LA CURE

1^{er} jour de la cure :

Matin : si après 7AM pas de selle, prendre le mélange sulfate de Mg comme indiqué

Puis prendre le mélange eau+vinaigre de cidre+miel+graines de chia et / ou le jus de légumes (on peut le boire en plusieurs fois dans la matinée, réserver une grande partie pour le midi),

Midi : le jus de légumes 250 ml environ et/ou le mélange miel-vinaigre-chia. S'exercer à mastiquer lentement et longuement. Il faut boire au moins 2l de boissons par jour.

Dans l'après-midi : le reste du jus de légumes (avant 15-16h) & les préparations mentionnées ci-dessous.

Le soir : boire le mélange vinaigre-miel-chia ou les tisanes de plantes

***** A noter : si à midi toujours pas de selle il faut prendre une autre dose de sulfate de Mg comme le matin.**

***** A noter : si sensation de vertiges, maux de tête, fatigue, continuer à boire beaucoup pour éliminer les toxines ou mettre dans une bouteille isotherme 500ml d'eau chaude ½ citron, une cuiller à café de miel et une pincée de sel et boire dans la journée.**

**** Si selles trop fréquentes, boire quelques verres de thé vert ou de l'eau tiède et du gingembre, sel et miel. Il ne faut pas laisser se déshydrater, Penser à s'allonger ou s'asseoir et masser les membres, le visage, la tête pour se réchauffer.**

2^{ème} jour : Comme le 1^{er} jour

3^{ème} jour :

Matin et midi : comme le 1^{er} jour

Soir : phase de drainage du foie

- Si dans la journée on n'a pas fait au moins 3 selles par jour, prendre à 18h puis à 20h (si toujours pas de selles) prendre 1 càc de MgSO₄ dans un verre d'eau tiède puis un verre de jus de pamplemousse.
- A 22h: boire le mélange d'huile préparé de la façon suivante :

→ 120ml d'huile olive (Type de première pression à froid) + 1 citron vert pressé + 1 pincée de sel + 125 ml jus de pamplemousse dans une petite bouteille la fermer et secouer vigoureusement pour bien mélanger comme pour une vinaigrette avant de boire d'un coup ou avec une paille.

Tout de suite après mâcher quelques tranches de gingembre, masser le côté droit du haut de l'abdomen de l'estomac au foie (bas du sternum jusqu'en dessous des côtes à droite) dans le sens des aiguilles d'une montre environ 5 à 10 minutes

Puis s'allonger sur le dos et faire un petit exercice pendant 15 minutes : faire des mouvements de pédalage comme si on faisait du vélo dans l'air. Puis se coucher sur le côté droit, les cuisses repliées appuyant sur le foie.

Attention : Après la prise du mélange, il peut y avoir des envies de vomissement, de maux de tête, à ce moment là on peut mâcher une tranche de gingembre. Mais tous ces symptômes disparaissent après l'émission des selles. Si on vomit tout de suite après soit on reprend un autre mélange huile citron pamplemousse ou on attend le lendemain pour le refaire.

Note : Le jus de citron & de pamplemousse sert à véhiculer l'huile d'olive dans la vésicule biliaire et le foie

L'arrivée massive & en grande quantité de l'huile dans l'organisme accélère la sécrétion des acides biliaires & enveloppe les calculs stockés dans la voie biliaire. Plus il y a d'acides biliaires plus la détoxification de l'organisme est efficace.

4^{ème} jour . comme le premier jour

- Le matin, si on n'arrive pas à aller à la selle, prendre une dose de Sulfate de Mg comme avant et penser à boire beaucoup comme indiqué. Quand on va à la selle bien regarder si on voit des « cailloux » flotter au dessus d'une substance jaune, vert-violet ou bleu foncé, parfois ils ne flottent pas c'est qu'ils sont mêlés de matières fécales. Si on ne voit rien flotter c'est qu'il reste beaucoup à éliminer.
- Habituellement, pendant cette phase, le matin, on se sent fatigué, nauséux, ces sensations disparaissent après les selles. Si on transpire, si on a froid, il faut s'allonger et boire, faire des massages comme indiqué plus haut. Pour les personnes en excès de

poids ou habituées à manger tard le soir, il est conseillé de prendre le même mélange 2 soirs de suite.

- A midi et le soir : comme le premier jour
- A partir du 4^e jour, dans certaines situations, on peut prendre des fruits mixés avec les proportions indiquées plus haut, des bouillons de légumes.

Du 5^{ème} jour au 7^{ème} jour

Le même planning que le 1^{er} jour.

*** **A noter** : + le soir du 2^e jour et le matin du 3^e jour, on peut se sentir fatigué, affamé, mais par la suite on va s'habituer et se sentir léger et éveillé.

+ il faut se relaxer et marcher beaucoup plus (au moins 2h par jour)

+ il faut équilibrer les exercices physiques (prosternations, qi cong), la méditation relaxation, les éclairages thérapeutique et le recueillement.

+ quand on a la sensation d'avoir des vertiges, on doit marcher, s'allonger ou se relever plus lentement et inspirer profondément garder l'air un moment avant d'expirer.

+ si la tension artérielle est élevée ou les battements cardiaques s'accroissent temporairement le 2^e, 4^e, 6^e jour c'est normal, il suffit de suivre la respiration profonde, légère, lente, boire, faire des massages comme indiqué, se reposer . si au bout d'une heure il n'y a pas d'amélioration il faut le signaler aux organisateurs.

+ si sensation de tremblements, de battements cardiaques rapides, de grande fatigue, on peut mâcher très longuement ½ pomme ou orange par jour ou passer au régime de fruits mixés finement pour continuer la cure.

La phase de retour à une alimentation normale après la cure est très importante.

Elle l'est d'autant plus que la cure a été longue.

On peut facilement reprendre du poids si on ne fait pas attention, car l'organisme une fois purifié, absorbe plus facilement toutes les nourritures.

Conseil : A chaque repas, **mâcher lentement & longuement** .

- **1^{er} jour : le matin** boire de l'bouillon de riz grillé, on peut continuer à le boire pendant la journée à la place de l'eau

A midi mâcher une soupe de riz fluide

Le soir continuer le bouillon de riz grillé

- **2^{ème} jour : le matin** : mâcher une soupe de riz fluide ou d'avoine très fluide

A midi : manger une soupe de riz rouge épaisse avec des graines de sésames+sel

Le soir : soupe de riz fluide, jus de fruits mixés, ou bouillon de riz

- **3^{ème} jour : le matin**, soupe de riz rouge, d'avoine plus épaisse, patate douce,

à midi, riz rouge + graines de sésames avec un peu de légumes cuits ,

le soir : patate douce ou soupe de riz ou soupe de légumes.

- **A partir du 4^è jour** : possibilité de reprendre une alimentation normale fait de fruits, légumes, et autres mais il est préférable de :

- réduire d'1/3 la portion habituelle
- sélectionner les nourritures
- éviter de prendre les repas copieux le soir
- *surtout mâcher lentement & longuement*
- réduire les fritures ou les aliments préparés avec beaucoup de condiments

Quelques éléments à savoir

- La cure de purification doit être pratiquée de préférence au printemps , en été ou au début de l'automne (on aura l'aide complète de la nature et l'énergie de l'univers), et non en hiver car on aura besoin de beaucoup d'énergie.
- La façon de préparer et d'extraire le jus de légumes :
 - Les légumes sont utilisés avec leur peau et doivent être bien lavés et trempés dans l'eau salée tiède 15 minutes
 - Extraction du jus : passer à la centrifugeuse 2-3 fois pour extraire le plus de jus , les 2 dernières fois rajouter dans les résidus 1 quantité d'eau minérale pour une même quantité de

jus extrait. Puis on utilise un fin tissu pour essorer et extraire le jus, on ajoute enfin une pincée de sel dans le jus.

- La solution obtenue doit être conservée dans une bouteille dans un endroit frais, à l'abri de la lumière
- Pendant la cure, il est préférable de faire la méditation assise, la marche méditative, pratiquer le qi cong, ou des exercices physiques légers. En dehors des des de repos le midi ou le soir, il ne faut pas s'allonger longtemps car les toxines ne peuvent pas descendre facilement.
- Quelques échanges :
 - + les 2 premiers jours on peut avoir la sensation d'avoir faim, d'avoir froid, on doit boire plus du mélange graines de chia-vinaigre de cidre-miel (il faut boire au moins 2,5 litres de boissons par jour).
 - + à partir du 3^e jour notre organisme s'habitue et on aura plus faim