Guide de la préparation du jus de légumes ou de fruits pour le 4ème jour et les jours suivants

>>>oOo<<<

1. Nous avons besoin d'un demi-litre de ce jus de légumes ou de fruits par jour.
2. Jus de légumes:

- betteraves rouges crues (200gr), carottes crues (100gr), céleris raves cru (100gr), radis noirs ou blancs (30 gr), choux blanc (50gr), chou plume ou kale (50gr)

3. Jus de fruits:

- pamplemousses, prunes, pommes, raisin selon la portion 3/2/3/2. Quantité suffisante pour obtenir un litre de jus.

Préparation:
* Bien laver tous les légumes crus ou les fruits avec leur peau en les immergeant dans de l'eau salée pendant au moins un ¼ d'heure. Les rincer. Ensuite les passer à l'extracteur ou à la centrifugeuse puis filtrer pour obtenir le jus.
*Ce mélange peut être conservé une journée (jusqu'à 18h) à l'abri de la chaleur, de la lumière & de l'air afin de garder les vitamines.
4. Ce mélange de jus (légumes ou fruits) sera réparti en 3 prises : petit déjeuner, déjeuner & dîner.
5. Entre les 3 repas, consommez en plus 1L-1,5L d'eau tiède. Pour chaque verre de 250 ml d'eau tiède, ajouter 2 c/c de jus de citron ou de vinaigre de cidre.
6. Ne pas oublier de faire des exercices physiques, du qi gong, de respirer lentement & profondément, de manger en pleine conscience, de se détendre & de méditer chaque jour.

Le retour à l'alimentation normale après la cure est très importante.
1er jour:
+matin : tisane de riz complet grillé, possibilité de remplacer l'eau par cette tisane toute la journée.
+midi : un bol de soupe liquide de riz complet rouge ou de flocons d'avoine (si après 7 jours de cure). Seulement de l'eau (si après 10 jours de cure).
+soir : continuer à consommer de la tisane de riz.
2ème jour:
+matin : soupe liquide d'avoine
+midi : soupe épaisse de riz complet + patate douce avec du sésame.
+soir : soupe liquide ou jus de fruits ou tisane de riz grillé.
Attention : Quelle que soit la consistance de la nourriture (eau, liquide, boisson, ou potage), tout au long du repas, MÂCHER longuement avant d'avaler.
3ème jour:

+matin: soupe d'avoine épaisse ou patate douce cuite dans l'eau ou à la vapeur.
+**midi** : riz complet rouge avec du sésame & un peu de choux blanc cuit dans l'eau.
+**soir** : patate douce ou soupe de riz ou simplement de l'eau (selon besoin).
A partir du 4è jour : possibilité de reprendre une alimentation normale (fruits, légumes, etc …) mais il est préférable de réduire d'1/3 la quantité par rapport à la portion habituelle.
NOTE:* ***Mâcher lentement & longuement est la clé d'avoir une bonne santé***
****Limiter ou éviter les fritures, les aliments trop épicés ou trop sucrés.***
****Se maîtriser soi-même est la victoire la plus glorieuse pour avancer sur la voie spirituelle.***
JE VOUS SOUHAITE RÉUSSITE & SÉRÉNITÉ