

Caroline Benson

La grande cure

détox

Adieu fatigue, douleurs et kilos

11 clés pour une

Santé au top



MeM
-ditions

Table des matières

Introduction

Licence et avertissements

Préface d'une diététicienne

Les nourritures du corps.

Dis-moi ce que tu penses, je te dirai qui tu es !

Qu'est-ce qu'une cure détox ?

Un mot sur les contre-indications

Les grands principes alimentaires

Les bienfaits de l'amertume

Une alimentation bio

La rotation alimentaire

Certains aliments sont d'ores et déjà disqualifiés

Diminution des glucides et augmentation des lipides

Mangez mieux, mangez moins

Les aliments recommandés

Lactofermentation et flore intestinale

Les probiotiques gratuits.

Bénéfices des aliments lacto-fermentés

Une usine à enzymes.

Le miracle de l'eau.

Vous êtes à sec !

Une eau... bénite

La magie du vortex...

Et des tisanes

Activez la détoxination !

La réflexologie du pauvre

Des bénéfiques en cascade

La peau, votre premier rempart

Et une dose de soleil, euh de sommeil !

Vive la lumière

Relâchez la pression !

L'intérêt de la relaxation.

Technique simple d'automassage

3 minutes pour 6 heures de stress en moins

La magie du cœur

Le meilleur de la nature pour votre cure

Un ami forestier pour votre cure

Le foie, la vésicule biliaire et même les reins...

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Le meilleur des régulateurs d'appétit

Une potion magique pour foie engorgé

Pratique culinaire au quotidien

Le petit déjeuner

Le déjeuner

Exemples de repas de midi

Recette Idli et Dosas

Le dîner

Les sauces

Survivre sans pain

Le goût sucré

11 clés pour vous guider

Aide mémoire des aliments à éviter ou privilégier

Conclusion, la clé Bonus

Le mot de l'éditeur

Introduction

«La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas.»

Henry David Thoreau

Si vieillir est une fatalité, la nature a tout fait pour que nous puissions vieillir en bonne santé. **Vieillir en restant jeune de l'intérieur**, tel pourrait être le slogan de ce programme de cure.... Allez, c'est parti !

Nous vivons aujourd'hui dans un monde incroyable. Les nouvelles technologies nous offrent toute la connaissance du monde sur un plateau d'argent. Nous vivons dans un monde où tout semble possible et pouvons avoir dans la même vie des expériences multiples dans tous les domaines. Chose impensable il y a quelques générations.

Cependant le revers de la médaille est que nous sommes devenus ultra sédentaires, la plupart du temps déconnectés des rythmes de la nature. Sans rentrer dans les détails, nous vivons dans un environnement cerné par la pollution (que ce soit dans l'air, l'eau, la nourriture chimique et l'excès de sucre, les médicaments, les plastiques et autres produits anti-naturels).

Face à ces agressions constantes, notre corps n'a que deux options, stocker ou éliminer. Or nos comportements inadaptés déséquilibrent cette subtile balance et sauf exception, **nous stockons malheureusement beaucoup plus que nous n'éliminons ces toxines d'horizons variés.**

La cure décrite dans cet ouvrage, basée sur les plus récentes recherches en matière de nutrition, va vous faire découvrir une méthode **facile, efficace et adaptée à notre mode de vie.**

Ce faisant, elle va permettre le réveil des forces qui sommeillent en vous, en optimisant vos fonctions cellulaires pour un système immunitaire au garde à vous.

A ce stade, comme beaucoup, vous vous demandez peut-être si vous avez besoin d'une cure de détoxination ? Pour le savoir, il suffit de répondre à ces quelques questions :

Consommez-vous souvent des céréales, des produits industriels, sucrés ou pasteurisés ? Avez-vous reçu un ou plusieurs traitements anti-biotiques ces dernières années ? Etes-vous souvent en intérieur sans faire beaucoup d'exercice ? Avez-vous des douleurs ou des problèmes de santé ? Avez-vous quelques kilos à perdre ? ...

Si, déjà, vous avez répondu oui à l'une d'elles, il y a de fortes chances pour que vous ayez besoin d'une (sérieuse) cure de nettoyage.

Je vais plus loin vous faire part des solutions au problème, mais voici en hors d'œuvre ce que vous pouvez attendre de cette cure:

- Elle va faciliter le drainage des toxines et la perte de kilos superflus accumulés par un mode de vie sédentaire.

- Les fonctions des organes internes et de chaque cellule du corps, seront optimisées.
- Le sang, fluidifié, pourra s'écouler librement vers les micros vaisseaux, souvent rétrécis voire bouchés avec l'âge. Il s'agit d'ailleurs là, d'un des grands problèmes liés au vieillissement et l'activation de la micro-circulation fait partie des gros bénéfices d'une cure ou encore d'un jeûne hydrique.
- L'évacuation des résidus alimentaires accumulés sur les parois des intestins, liés à certains aliments comme le sucre, le lactose, ou le gluten, sera facilitée. Point primordial quand on sait que plus de 70% de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin grêle, c'est ce qu'on appelle le GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue).

Toutes les fonctions corporelles vont, à un niveau ou à un autre, tirer profit de ce nettoyage général et il est impossible d'être exhaustif. N'avez-vous pas remarqué comme la vie est plus légère à la maison après un grand ménage ? Imaginez-vous, après un grand ménage interne !

Laissez-moi à présent vous conter une petite histoire :

Par une belle journée de fin d'hiver, un jeune disciple taoïste alla demander à son maître :

« Maître comment devenir aussi fort et vieillir en aussi bonne santé que vous? »

Ce dernier lui répondit:

« C'est au début de l'hiver mais encore d'avantage au début du printemps qu'un arbre faible peut mourir ».

Le jeune disciple, habitué aux paraboles de son maître, alla méditer ces paroles sous l'arbre le plus majestueux du temple.

Alors, il comprit ceci :

« Si je manque d'énergie à l'arrivée de l'hiver, mon corps fatigué ne supportera pas cette descente physiologique et j'en serai affaibli pour toute la saison, mais l'hiver est propice au repos et je pourrai m'en remettre.

Par contre, si je manque d'énergie à l'arrivée du printemps, si mon énergie vitale n'a pas la puissance pour activer les forces créatrices qui s'éveillent en moi, alors j'en serai affaibli pour le reste de l'année. À l'image de l'arbre faible dont la sève n'a pas la force de monter pour faire croître les jeunes pousses et le feuillage et qui va alors végéter jusqu'à l'hiver suivant ».

En voyant arriver son disciple, d'un pas décidé et les yeux pétillants, le maître sut qu'il était prêt pour "La grande cure du printemps" ».

Cette petite histoire, basée sur les fondements de la médecine chinoise montre l'importance du nettoyage de notre organisme, particulièrement au printemps. Avoir assez d'énergie pour réveiller les fonctions vitales et rentrer dans cette nouvelle saison remplie des forces créatrices qu'elle nous offre est d'une grande importance pour notre état de santé. Cependant, une cure reste bénéfique quelle que soit la saison.

La religion chrétienne préconisait une cure de 40 jours de jeûne lors du carême ; or

de nos jours, nous n'avons gardé, de cette saine tradition, uniquement les crêpes du mardi gras et les chocolats de Pâques. Le Ramadan correspondait également à un jeûne purificateur du même ordre (mais sans manger la nuit bien sûr).

Rassurez-vous, nous ne préconisons pas un jeûne, bien que cela soit souvent salubre, cela n'est pas le sujet de cet ouvrage. Cette cure est adaptée à nos modes de vie, il est tout à fait possible de l'effectuer tout en travaillant et en menant une vie active.

Vous continuerez à manger pendant cette cure mais différemment pour permettre de renouer avec ces saines traditions de purification du corps et de l'esprit. Essayez 21 jours si possible, une à deux fois dans l'année, au printemps de préférence.

Néanmoins, une cure de détoxination peut se réaliser en toute période, l'essentiel étant de se rendre disponible et de faire de son mieux. Parfois l'organisation est difficile sur 3 semaines et mieux vaut 10 ou 15 jours sans stress que 21 dans la panique.

Parfois même, une "journée jus" par semaine peut-être salubre à bien des égards et permet de détoxifier tout en reposant nos organes internes soumis à rude épreuve.

En un mot "permettons" le nettoyage de nos émonctoires, clés essentielles de notre système immunitaire avec pour résultats, l'évacuation des toxines et une vitalité cellulaire retrouvée.

Il va sans dire que **les conseils donnés dans cet ouvrage, restent valables bien au-delà de cette cure** et vous permettront, si vous le décidez, d'avoir d'excellentes bases pour changer d'alimentation et prendre votre santé en main.

Voyons donc dans les pages qui suivent :

- Pourquoi et comment éviter les inflammations intestinales, cause essentielle de nos fameuses « maladies de civilisation ».
- Quels aliments privilégier et au contraire ceux à éviter.
- Quelle est la meilleure des eaux pour votre corps.
- Par quels moyens simples équilibrer le système nerveux et éliminer le stress, facteur oxydatif majeur.
- Quels sont les compléments les plus simples et les plus utiles pour accompagner cette cure.
- Comment optimiser la détoxination par des moyens simples, naturels et puissants.
- Des idées de menus et de recettes sur 10 jours.
- Un plan général des 11 clés et un tableau alimentaire récapitulatif en fin d'ouvrage.

Lao Tseu disait:

“L'arbre qu'on enserme à deux bras

Naît d'un grain infime.

Un bâtiment de neuf étages

Naît de quelques poignées de terre.

Un voyage de mille lieues

Commence par un pas.”

De la même manière, une santé totale et entière pourrait bien commencer par une simple cure...

Caroline - www.respire-la-vie.com

Licence et avertissements

Propriété intellectuelle

Tous droits réservés. Toute reproduction, distribution, ou transmission est interdite, quel que soit le support (photocopie, enregistrement, courriel ...), hormis les exceptions légales telles que le droit à de courtes citations.

Décharge et avertissements

L'auteure s'est efforcée d'être aussi précise et complète que possible lors de la création de cet ouvrage, malgré ceci, elle ne peut en aucun cas en garantir le contenu, dû à l'évolution rapide et constante de la recherche dans le domaine de la nutrition.

Aucun résultat ne peut être garanti, dépendant essentiellement de l'état de santé et de l'implication de chacun lors de cette cure.

L'auteure ne saurait être tenue pour responsable pour toute mauvaise utilisation, ou mauvaise interprétation, des informations contenues dans cet ouvrage.

Les méthodes préconisées sont d'ordres préventifs et ne sauraient en aucun cas se substituer à la médecine institutionnelle. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant.

Mise en garde

Les marques mentionnées dans ce livre le sont à titre purement informatif sans intention de publicité ou de contrefaçon.

Préface d'une diététicienne

*« Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie.
Alors seulement il est possible de l'obtenir. »*

HIPPOCRATE

Les nourritures du corps.

Chaque être humain naît avec un Principe de santé, censé lui apporter le bien-être et le confort à tous les niveaux ; hélas notre mode de vie moderne bafoue bien souvent les lois de Dame Nature, et ce Principe de santé a du mal à garder le cap.

Dans le brouillard toxique dans lequel nous vivons, manger bio devient une nécessité et nourrir son corps avec des aliments-remèdes me semble incontournable. Que sont ces aliments-remèdes ? J'ai envie de dire ceux que consommaient nos aïeux avec beaucoup de bon sens, c'est-à-dire des aliments locaux, de saison, évidemment de qualité biologique, et surtout non transformés par l'industrie ni bourrés de substances illicites que nous ne sommes pas programmés à métaboliser...

Le bien-être et le confort ne peuvent être atteints que si l'on respecte les besoins essentiels de l'organisme : *respirer* un air sain, *boire* une eau pure, *manger* des aliments ressourçants et les digérer et assimiler correctement, *dormir* d'un sommeil profond et réparateur.... Si, et seulement si, ces fonctions « volontaires » s'exécutent correctement, alors, et seulement alors, ce Principe de santé s'exercera naturellement....

Il ne sert à rien de rechercher des méthodes ou solutions miracles qui nous exempteraient de combler ces besoins-là ; la nature a tout prévu pour que nous vivions en harmonie avec elle, à condition que nous respections ses lois.

Les Anciens connaissaient ces lois, ainsi que l'usage des plantes pour se nettoyer ; car nos cellules sont comme des usines qui tournent à plein rendement jour et nuit, avec production de déchets qu'il faut évacuer. Dépolluer son corps avec une cure détox une à deux fois par an est plus que jamais essentiel.

Avoir une bonne hygiène de vie n'est heureusement pas incompatible avec une vie sociale épanouissante ; et si de temps en temps vous « dérapez », ne culpabilisez pas, dites-vous que vos cellules sont intelligentes, et qu'elles sauront reconnaître les bienfaits d'un joyeux moment de partage ! Et pourquoi ne pas profiter de ces moments pour informer les amis ou la famille de votre démarche *écologique* ? Certains vous remercieront...

Un esprit sain dans un corps sain : oui, si vous êtes dans une démarche d'évolution personnelle, voire spirituelle, vivre sainement rendra votre chemin plus aisé, car vos cellules débarrassées des nombreux toxiques vibreront la vie et deviendront plus lumineuses : dépolluez votre organisme et vos pensées s'éclairciront !

« Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé » disait BOUDDHA

Dis-moi ce que tu penses, je te dirai qui tu es !

Eh oui, nous sommes ce que nous pensons ; ce sont nos pensées qui nous façonnent et qui créent nos expériences... La santé est aussi le produit de nos pensées...

S'il est nécessaire de contrôler *les nourritures du corps*, il est tout aussi nécessaire de contrôler *les nourritures de l'esprit*... ***Un corps sain dans un esprit sain !***

La boucle est bouclée comme on dit !

Retenez ceci : si vous vivez et vous alimentez sainement, vos pensées s'éclaircissent et deviennent de plus en plus positives, votre santé et votre bien-être s'améliorent... C'est mon expérience personnelle, mais essayez par vous-même : vous avez tout à y gagner ! Et retenez encore ceci : même si le bien-être total est le souhait le plus cher de chacun d'entre nous, le chemin pour y arriver est parsemé de joie et de découvertes multiples, grâce aux succès atteints jour après jour...

Sans rentrer dans des détails rébarbatifs, le livre de Caroline vous donnera des pistes de bon sens pour effectuer un nettoyage annuel, indispensable pour vivre en pleine santé, sous la forme d'une cure détox. J'espère que cet e-book vous mettra sur la voie du bien-être durable, grâce aux nourritures du corps et de l'esprit dont il est question ici.

Alors, bonne cure ! C'est bien souvent le premier pas vers le mieux-être !

Christine Van Hoof

Diététicienne – responsable de la formation nutrition de la Cellsymbiosistherapie®

J'anime régulièrement des cures anti-fatigue en petits groupes ; si vous désirez en savoir plus : www.cuisine-et-decouvertes.com

Qu'est-ce qu'une cure détox ?

« *La santé n'est pas tout, mais sans la santé, tout n'est rien.* »

Schopenhauer

Notons que par détoxination, nous entendons nettoyage en profondeur des toxines de nos organes et cellules, à commencer par le foie, la vésicule biliaire, les reins et les intestins ; permettant alors à l'ensemble de l'organisme de fonctionner de mieux en mieux.

La cure consiste à suivre pendant 3 semaines, de préférence autour du changement de saison, un régime précis ainsi qu'une saine activité physique. Le but étant d'**activer tous les émonctoires, tout en ayant une alimentation la moins encrassante et la plus drainante possible.**

Notons qu'il est fortement conseillé de garder, tout au long de l'année, une alimentation saine et une bonne hygiène de vie. Par là même, s'inscrire dans un cercle vertueux nous amenant, année après année, vers le bien-être physique, psychique et émotionnel que représente **un état de santé total.**

Un mot sur les contre-indications

La cure étant tout à fait modulable, il n'y a pas de contre-indication et au contraire une multitude d'indications. En revanche, il est nécessaire d'être à l'écoute de son corps durant toute la durée de la cure. Des réactions d'élimination peuvent apparaître et il convient de les vivre sereinement.

Dans des **cas de grande faiblesse, liée à la vieillesse, un syndrome de fatigue chronique ou une maladie avancée**, la cure devrait idéalement s'accompagner d'une surveillance médicale. Elle peut être néanmoins une des clés vers la guérison.

Notez que le problème principal rencontré lors d'une cure détox est la concentration de polluants dans le foie qui, libérés trop rapidement, se retrouvent dans le sang en trop grande quantité pour que les reins puissent les filtrer en totalité.

Cela peut provoquer un petit vertige passager, signe qu'il faut temporiser la cure, notamment au niveau des tisanes et compléments alimentaires. En effet, le régime alimentaire présenté ici est très progressif et ne peut (sauf cas exceptionnel) provoquer ce genre de réaction à lui seul.

De toute façon, il est tout à fait possible et même conseillé de prendre les grandes idées de ce guide et de les adapter à :

- son état de santé,
- sa motivation,
- son emploi du temps.

Afin d'en faire une cure personnalisée voire un mode de vie. Vous avez tout à y gagner !

Les grands principes alimentaires

« Il vaut mieux jouir d'une santé parfaite sans aucune science de la médecine, que d'être toujours malade avec d'excellents remèdes pour se guérir. »

Fénelon

Je me suis basée, pour écrire ce livre, sur la sagesse ancestrale chinoise, mais aussi sur les travaux du Dr Heinrich Kremer (CellSymbiosisThérapie®), du Dr Alejandro Junger (programme Clean), du Dr Natasha Campbell-McBride (le syndrome entéro-psychologique) ainsi que sur l'approche de Taty et ses nombreux livres. Ces derniers (et bien d'autres) grâce à leurs études documentées et leurs expériences, sont d'accord sur le fait que toute maladie, physique ou psychique, prend naissance dans les intestins.

Nos intestins sont notre première et plus importante protection et nous allons voir comment les protéger puis les régénérer. Des intestins sains sont la première garantie d'avoir un foie en pleine forme. Condition essentielle d'une cure réussie.

C'est là, je pense, la limite de nombreuses méthodes de détoxination qui s'occupent exclusivement de drainer le foie sans se préoccuper de la santé intestinale. La différence entre les deux approches sera tout à fait significative à long terme et j'espère sincèrement vous aider à avancer le plus sagement et simplement dans cette voie.

Je vais vous guider sur une dizaine de jours en fin d'ouvrage. Notez donc les informations qui suivent, mais ne soyez pas découragés, car les choses sont plus simples qu'elles n'y paraissent. Avant de vous présenter les principes alimentaires de cette cure, voici un petit topo sur les aliments amers (plus que bénéfiques au moment de la cure de printemps et au-delà).

Les bienfaits de l'amertume

La médecine chinoise, vieille (ou plutôt sage) de 5000 ans, propose une vision de l'homme en rapport avec la nature et les éléments. Elle associe le printemps à l'élément Bois qui correspond au foie et à la vésicule biliaire.

Il suffit d'observer la nature se réveiller sous nos yeux pour comprendre le sens de cet élément. Le bois est l'archétype de la croissance et de la renaissance après les mois d'hiver et l'introspection. La saveur liée à l'élément Bois est l'amer et ce n'est pas un hasard si la nature regorge d'aliments amers en cette saison.

Nous ne sommes pas surpris d'apprendre que ces aliments sont d'excellents draineurs du foie... **En nettoyant le foie, nous purifions le sang, en purifiant le sang c'est une vie plus saine qui coule en nous.** Et ce, quelle que soit la saison...

Même s'ils peuvent parfois nous faire grimacer (surtout les enfants), les aliments amers procurent d'innombrables bénéfices à notre organisme. Que ce soit la roquette, l'artichaut, le pissenlit, ils sont tous à privilégier.

Hors printemps, vous pouvez boire du **maté**, une infusion amère venue d'Amérique du sud, qui possède de très nombreuses vertus détoxifiantes et anti-oxydantes...

L'amertume permet de détoxifier l'organisme et de nettoyer le foie en stimulant les fonctions hépatiques. Elle procure également une action drainante sur la vésicule biliaire et élimine l'acide urique. L'amertume joue également un rôle dans la prévention des parasites et autres vers intestinaux.

D'ailleurs pour ceux qui voudraient éradiquer ces vers, vous trouverez [sur cette page \(section déparasitage\)](#), des produits naturels et puissants, permettant de lutter sainement contre ce « petit » fléau.

Le programme proposé, basé essentiellement sur la consommation de jus, de smoothies et d'aliments anti-inflammatoires, va vous permettre d'obtenir **une alimentation drainante, non encrassante, et reminéralisante.** Et vous aurez quand même un repas solide et complet le midi. Soulagé(e) ?

Une alimentation bio

Il va s'en dire que si vous ne vous alimentez pas encore en bio, il va falloir y penser obligatoirement pendant le temps de la cure et plus si affinité. Attention, loin de moi l'idée que le "bio" soit une panacée.

Nous sommes d'accord sur le fait qu'il puisse s'agir d'un business comme un autre. Cependant, l'alimentation bio a l'énorme avantage aujourd'hui d'être réglementée, ce qui veut dire qu'officiellement les produits bios sont exempts de résidus chimiques. Cela fait une grande différence concernant l'accumulation de toxines par votre corps. Inutile de vouloir détoxiner nos cellules si notre alimentation nous pollue discrètement, mais sûrement.

Pour éviter les profiteurs de la vague bio, je conseille d'éviter les grandes surfaces et de vous tourner vers les coopératives d'achat comme Biocoop qui sélectionnent leurs fournisseurs de manière assez stricte. Les prix y sont souvent moins chers qu'en grande surface, notamment pour les fruits, légumes et produits en libre service.

Pour gagner en confiance, en prix et en convivialité, rien ne vaut les producteurs locaux avec des réseaux comme les AMAPS ou boutiques de producteurs, même les citadins peuvent y avoir accès. J'en resterai là pour le bio mais il y aurait tant à dire... D'ailleurs je vous renvoie vers des films comme "Nos enfants nous accuseront" si vous souhaitez en savoir plus sur les intérêts du bio pour l'Homme comme pour la planète.

La rotation alimentaire

Exceptés les légumes, un même aliment ne pourra pas être mangé tous les jours. Il est conseillé de suivre une rotation de 3 ou 4 jours. En effet, tout aliment, même sain comme un fruit ou une céréale, est potentiellement inflammatoire si vous y êtes intolérant(e).

Pour savoir si vous êtes intolérant à certains aliments, une seule solution, le test de dépistage, mais ce n'est pas l'objet de cet ouvrage. Sachez simplement qu'avec ou sans test d'intolérance la rotation alimentaire vous évitera bien des soucis.

Pour me citer en exemple, je suis assez sujette aux tendinites depuis mon adolescence et j'avais justement une tendinite au poignet lorsque j'ai commencé à diminuer les glucides et procéder aux rotations alimentaires. Or, au bout de seulement 3 jours de régime strict, je n'avais plus aucune douleur et celle-ci ne me gêne à nouveau (faiblement) qu'après de petits excès.

Ce n'est pas le sujet de cet ouvrage, mais, pour être très bref, sachez qu'à cause de la nourriture industrielle, des médicaments chimiques, de l'excès de sucre, du stress... les intestins deviennent poreux (Leaky Gut Syndrom). À partir de là, certains résidus alimentaires peuvent traverser la membrane et se retrouver dans le sang, d'où un « branle-bas de combat » du système immunitaire, et un état inflammatoire quasi permanent au niveau de la muqueuse intestinale.

Le problème de ces « inflammations froides », c'est qu'elles font intervenir le système immunitaire entre 4 et 72 heures après l'ingestion de l'aliment, d'où la difficulté à les identifier.

La rotation alimentaire de 4 jours va donc permettre de limiter ces inflammations, et par là même, limiter grandement l'acidification de l'organisme et décharger le foie d'une grosse part de travail inutile.

Certains aliments sont d'ores et déjà disqualifiés

Pas de panique, il vous suffira de prendre de nouvelles habitudes pour 1 à 3 semaines (et plus si affinités).

Vous trouverez un résumé en fin d'ouvrage, qui vous permettra d'y voir plus clair, néanmoins notez déjà que vous devrez éliminer **l'alcool, le sucre, le miel et autres édulcorants même naturels, la caféine ainsi que tous les aliments raffinés et industrialisés**, même bio, ceux-ci contiennent des conservateurs indigestes pour le corps.

Éliminez, au moins le temps de la cure, les aliments riches en histamine : **levure, tomates, aubergines, vieux fromages, porc et charcuterie, kiwis, fraises, agrumes, noix et noisettes...** Pour le chocolat, j'ose à peine l'évoquer de peur que vous fermiez le livre définitivement. Mais je sais que vous ferez au mieux...

L'histamine augmente les inflammations donc l'acidité extracellulaire et ainsi, surcharge l'activité du foie. Si vous souffrez d'inflammations chroniques (allergies, tendinites, rhinites..), il est recommandé de faire un essai sur une plus longue période pour votre plus grand bien.

Supprimez également tous les produits à gluten (**blé, orge, avoine, seigle, petit et grand épeautre**) et ceux à base de lait de vache. Ce sont en général les aliments les plus inflammatoires chez de très nombreuses personnes (sur base de tests d'allergies IgG).

Enfin, supprimez les **pommes de terre, les bananes, les galettes de riz, le lait de riz et autres produits à indice glycémique élevé** et venons-en au chapitre des glucides.

Diminution des glucides et augmentation des lipides

Il serait hors sujet de développer sur ce thème, mais sachez que pour contenir ces inflammations intestinales et désacidifier l'organisme, il est nécessaire de diminuer les glucides et d'augmenter les apports de lipides sous forme d'**acides gras saturés et insaturés, d'origine naturelle et non transformée**. C'est pourquoi vous trouverez presque toujours des acides gras dans les repas et recettes proposées en fin d'ouvrage.

Si vous souffrez de cholestérol, il y a encore un mensonge à éclaircir au niveau des acides gras et il y a de bons ouvrages sur le sujet (dont celui de Taty : Pour qui sonne le gras). En revanche, vous consommerez peu de glucides, ne vous en faites pas, le corps en aura toujours assez pour le fonctionnement du cerveau et **vous adapterez en cas d'effort physique**.

Rappelez-vous qu'il n'y a pas de glucide essentiel alors que les acides aminés et acides gras le sont, eux. Et si la pyramide alimentaire était à refaire ?

Pour faire très simple, disons que les cellules peuvent utiliser les glucides par **fermentation** pour produire de l'énergie, ce qui acidifie l'organisme et surcharge le foie. D'ailleurs, il est possible d'avoir une cirrhose sans boire une goutte d'alcool à cause de ce processus de fermentation alcoolique dans les intestins et sous l'action de levures pathogènes comme les candidas.

Entre parenthèses, j'ai personnellement noté la disparition de candidoses chroniques suite à ce régime alimentaire. Une preuve supplémentaire de son action profonde sur le

terrain.

Les acides gras, quant à eux, permettent aux cellules, de produire de l'énergie par combustion, via nos grandes amies les mitochondries. Pour la cellule c'est 18 fois plus rentable en matière de production énergétique et ne génère pas d'acidité.

Bien sûr, nous avons besoin de glucides, mais finalement très peu si l'on consomme suffisamment d'acides gras en remplacement. Cela évitera de transformer nos intestins en alambic dans un premier temps et en passoire dans un second. Ne prenez pas ces considérations à la légère, car les inflammations intestinales sont considérées aujourd'hui comme le **dénominateur commun de la plupart des maladies dites « de civilisation »**.

Mangez mieux, mangez moins

Le repas du soir sera composé uniquement d'une soupe ou d'un jus, le petit déjeuner sera essentiellement liquide lui aussi. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille se goinfrer le midi, bien que ce repas soit consistant et qu'on l'attende en général, avec impatience. En cas d'effort intense ou de fièvre, il faudra évidemment adapter les rations.

Le plus important est de laisser **au moins 12 heures entre le repas du soir et le petit déjeuner**. Le corps a besoin d'un temps important de digestion la nuit et c'est seulement après 12 heures que les systèmes de nettoyage de l'organisme peuvent se mettre en marche forcée.

Donc en clair, si vous finissez de dîner à 19 h 30, il faut attendre au moins 7 h 30 le lendemain pour le petit déjeuner.

Les aliments recommandés

Nous l'avons vu, **les aliments amers** sont à privilégier : artichauts, pissenlits, plantain, chicorée, roquette, radis noir...

Hors printemps, il est globalement important d'augmenter la proportion de **légumes, verts** essentiellement: choux, poireaux, épinards, bettes, laitue, roquette, mais aussi carottes, navets

Ils sont alcalinisants, antioxydants et bourrés de vitamines, de minéraux, leurs vertus priment. **Privilégiez-les crus** en les préparant en jus et smoothies. Ils sont une bombe d'énergie pour vos cellules, outre le fait qu'ils soient très digestes, ils sont reminéralisants, drainants et énergisants. Les fruits contiennent du sucre, il ne faut donc pas en abuser, mais ils pourront agrémente les jus.

Je vous conseille de garder une portion de protéines animales, exclusivement le midi. Éliminez porc et bœuf et consommez plutôt **poissons (gras), volailles et agneau**. Pour les végétariens, ce sera une portion de légumineuses.

Pour les produits laitiers, si vous ne pouvez vous faire à l'idée de supprimer les fromages, utilisez le **chèvre et le brebis au lait cru**, mais uniquement le matin pour le petit déjeuner. Même après la cure, prenez l'habitude de ne consommer que **des produits**

au lait cru (plus digestes et mieux reconnus par notre système immunitaire). Que ce soit le beurre ou les fromages. Les yaourts seront au lait non homogénéisé si vous ne pouvez vous en passer.

Augmentez en revanche la consommation d'huiles de première pression à froid. Comme l'huile de carthame, de chanvre, de lin, de sésame, de noix, de pépin de courge... en complément des éternelles huiles d'olive, de tournesol ou de colza.

Augmentez également la proportion des graisses animales (mono-insaturées) comme la graisse de canard, d'oie notamment pour la cuisson. Mais voyons à présent l'intérêt des aliments lactofermentés.

Lactofermentation et flore intestinale

Vous vous demandez peut-être quel est le rôle de la flore intestinale pour votre santé ?

Sachez simplement qu'il y a plus de bactéries dans nos intestins que de cellules dans notre corps

En résumé, elle renforce notre immunité, favorise l'assimilation des aliments et facilite la digestion. C'est un peu comme les fondations d'une maison, on ne les voit pas et pourtant, c'est sur elles que reposent toutes les fonctions de l'organisme.

Cependant, son bon fonctionnement est dégradé par une vie stressante, des aliments industrialisés (bourrés de pesticides, de conservateurs, colorants ou autres agents de synthèse) ainsi que certains médicaments.

Notez que le sucre, favorise également le développement de bactéries pathogènes qui entrent en compétition avec les bactéries amies de notre flore intestinale. Or, l'altération de cette dernière peut provoquer fatigue, troubles digestifs, baisse de l'immunité et maladies inflammatoires.

Mais le corps a d'énormes capacités de régénération et pour l'y aider la nature nous donne un sacré coup de pouce. Elle nous offre des produits adéquats, sains et puissants dont voici la crème des crèmes.

Les probiotiques gratuits.

Les probiotiques sont de saines bactéries que l'on peut trouver dans de nombreuses **boissons et aliments lacto-fermentés** . Ces bactéries sont des micro-organismes vivants et, au contraire des antibiotiques qui tuent sans distinguer les bonnes ou les mauvaises bactéries, les probiotiques stimulent l'immunité et aident la flore intestinale à se reconstituer.

Les essais cliniques ont montré que la consommation courante de ces aliments entraînait des effets bénéfiques sur les maladies inflammatoires de l'intestin et par voie de conséquence, sur l'immunité et l'état de santé général.

Cependant, la consommation d'aliments lacto-fermentés est souvent bien trop faible comparée aux besoins de nos pauvres intestins ayant subi, au cours de leur vie, plusieurs attaques nucléaires (antibiotiques...) et de mines anti-personnels (sucre et produits industriels...).

Une complémentation en probiotiques est, de fait, fortement recommandée surtout si vous sentez votre système immunitaire battre de l'aile. Le marché regorge de produits souvent trop faiblement dosés ou aux bactéries inadaptées ou incomplètes. Vous trouverez des souches intéressantes que j'utilise [sur ce lien](#).

Bénéfices des aliments lacto-fermentés

Si vous habitez en Alsace, vous êtes sûrement habitué(e) à consommer de la

choucroute et cette pratique de la lacto-fermentation, très simple, devrait se développer pour notre plus grand bien. La lacto-fermentation, en plus d'apporter de saines bactéries à nos intestins et permettre ainsi de conserver un système digestif sain, **augmente la valeur nutritive des aliments en décuplant leurs teneurs en vitamines et en enzymes**. Elle rend les aliments plus digestes et permet une meilleure assimilation des vitamines et des minéraux.

Une usine à enzymes.

Voici en quelques lignes pourquoi est-ce si important: la lacto-fermentation élimine les bactéries qui pourraient s'avérer dangereuses, les bactéries restantes, de type lactique, convertissent les glucides en acide lactique. Cet acide lactique est efficace contre des bactéries pathogènes et crée un environnement acide (mais non acidifiant pour l'organisme) riche en enzymes. Je le répète, leur action n'est pas acidifiante, mais au contraire alcalinisante et donc très bénéfique pour lutter contre les problèmes de santé "de civilisation".

Le professeur Louis Claude Vincent l'a démontré grâce à son analyse bio-électronique, ces aliments sont parmi les meilleurs pour orienter le corps vers l'état de santé optimum. Vous trouverez les sources et [de quoi approfondir ici](#).

N'est-ce pas tout simplement magnifique d'avoir à notre portée des aliments simples et bon marché qui sont digestes et d'une richesse nutritive exceptionnelle, qui protègent et assainissent le système digestif tout en renforçant le système immunitaire. Un vrai miracle de la nature. Je donnerai plus de détails sur la préparation des aliments lacto-fermentés sur mon blog.

Et puisqu'un miracle n'arrive jamais seul, laissez-moi maintenant vous parler de l'eau.

Le miracle de l'eau.

« C'est l'eau qui fait le cygne. Qui veut faire le cygne sans l'eau fait l'oie. »

Gilbert Cesbron

L'alimentation est cruciale, mais il ne faut pas oublier que l'eau nous constitue à 70 %. L'eau est un élément essentiel à toutes les activités cellulaires, à la qualité du sang, de la lymphe, à la qualité de notre digestion et de notre élimination.

Nous allons voir plus loin que toutes les eaux ne se valent pas, mais laissez-moi pour l'heure vous conter l'histoire du moulin.

Imaginez un beau moulin à eau, au bord d'une rivière paisible, au débit régulier. Grâce à l'eau qui actionne ses pales, il produit une belle farine bien moulue. Imaginez maintenant que la rivière s'assèche, le moulin ne tournera plus. Même s'il est rempli de blé, il ne produira plus et va au contraire **s'engorger, se gripper**.

Vous êtes à sec !

Comme vous vous en doutez, nous sommes identiques à ce moulin. Comme lui, qui ne peut plus transformer son blé en farine, si vous mangez sainement, mais ne buvez pas assez, votre corps ne pourra pas transformer toute sa nourriture en énergie.

Une des clés de voûte de la nutrition : **le plus important n'est pas ce que vous mangez, mais ce que vous assimilez.**

Les cellules ont un besoin vital d'eau pour effectuer leurs travaux. Vous voyez donc le tableau: d'un côté un encrassement toujours plus lourd à gérer et de l'autre des cellules "asséchées" qui fonctionnent au ralenti.

Imaginez maintenant que, tout à coup, des pluies torrentielles font déborder la rivière, le moulin ne marchera pas mieux. Pour fonctionner, il a besoin d'une rivière où l'eau coule régulièrement. C'est pourquoi il est recommandé de boire de petites quantités d'eau régulièrement tout au long de la journée. L'eau ne doit être ni trop chaude ni trop froide, les grands écarts de température puisent dans notre force vitale. À ce titre **le matin à jeun buvez un verre d'eau tiède**, cela activera les fonctions de drainage.

L'image du moulin était plaisante, mais en réalité, notre corps s'apparente plus à une centrale nucléaire qu'il faudrait refroidir en permanence. La cause : les inflammations chroniques de la muqueuse intestinale dues à notre alimentation, justement, pro-inflammatoire. D'où les recommandations du précédent chapitre.

Nul besoin d'être un grand savant pour comprendre qu'à consumer la mèche par les deux bouts, on finit dans un état de fatigue chronique, de douleurs ou encore de déprime. S'ensuit en général... la maladie.

Une eau... bénite

Depuis les travaux de Louis Claude Vincent ([infos ici](#)), nous savons que l'eau faiblement minéralisée (résidus à sec < 50 ou 100 mg/l) et d'un pH très légèrement acide est la plus biocompatible avec la santé humaine. Très hydratante, elle permet de drainer en profondeur les toxines du corps.

À l'état naturel, on trouve ces caractéristiques dans certaines eaux de source, mais le problème est qu'une eau en bouteille est une eau morte. L'intérêt des osmoseurs n'est plus à démontrer pour obtenir cette eau pure, mais encore une fois, nous avons à la sortie une eau sans vie et sans énergie.

Si vous doutez qu'une eau puisse être morte, je vous encourage à vous baigner dans une piscine chlorée à 22°C. Puis de faire la même expérience dans une rivière à la même température. Je peux vous garantir que vous ne ressentirez pas la même chose. L'une pompe votre énergie et vous avez froid, l'autre au contraire vous vitalise et malgré la fraîcheur du départ, est beaucoup plus supportable et même fort agréable. Il en va de même pour vos cellules, elles veulent se baigner dans une eau vivifiante qui va leur apporter de l'énergie et non leur en demander.

Il est dès lors fortement recommandé de revitaliser ou de magnétiser votre eau avant de la boire. Vous pourrez trouver facilement des pichets vitaliseurs, des aimants ou sous-verres aimantés, ou encore la pierre de shungite dont l'efficacité pour purifier et vivifier l'eau est surprenante. J'ai été personnellement impressionnée par ses effets, notamment sur le psychisme.

Attention toutefois car cette pierre à la mode attire les requins et la qualité n'est pas toujours au rendez-vous ... Vous trouverez [un très bon fournisseur sur mon lien](#).

La magie du vortex...

La méthode de vitalisation qui « coule de source » est sans conteste **le vortex** qui va recréer artificiellement tous les tourbillons que traverse une eau de source dans la nature. Cela permet d'obtenir une eau plus fluide, plus pénétrante et donc plus nettoyante.

Il suffit pour cela d'agiter l'eau dans une bouteille en agitant très fort et en donnant des à-coups pour générer des micros-vortex. Mais il y a une autre méthode plus efficace... et magique.

Il s'agit d'accoler deux bouteilles par le goulot, dont celle du dessous est remplie d'eau. Puis la placer au-dessus avec un léger mouvement afin que l'eau s'écoule en vortex dans la bouteille vide du dessous. Et ce, à plusieurs reprises. Pour cela il existe le Devajal, l'outil indispensable qui va vous permettre de solidariser les deux bouteilles (à moins que vous soyez bricoleur). [Vous le trouverez ici](#).

Le vortex a un pouvoir d'information très particulier et si vous êtes conscient de la mémoire de l'eau, c'est l'outil idéal pour « charger » votre eau de bonnes vibrations, avec des pensées pleines de bonheur et de joie (cf travaux de Masuru Emoto sur le lien si dessus)... Magique je vous disais !

Et des tisanes

De manière plus terre à terre, profitez de cette période pour vous préparer des infusions de **thym, romarin, de sauge et de prêle** (en décoction 15min pour cette dernière), pour leurs effets antiparasitaires, détoxifiants et reminéralisants.

L'eau vitalisée ou magnétisée est réputée pour drainer les reins en dissolvant les caillots naturellement, mais pour augmenter ce pouvoir drainant, vous pouvez essayer la tisane d'aubier de tilleul sauvage. Le faire bouillir pendant 15 minutes et boire 3 verres au cours de la journée.

Attention cependant à ne pas tout faire en même temps pour **ne pas saturer l'organisme**. Donc, pensez à faire cette petite cure des reins 2 ou 3 semaines avant de commencer la grande cure détox, ou encore lors de périodes de baisse d'énergie (les reins sont la source de l'énergie primordiale en médecine énergétique chinoise).

Activez la détoxination !

“La vérité se trouve dans les choses simples.”

Aristoteles

N'oublions pas que l'élément le plus nécessaire à notre survie est l'oxygène donc pensez à vous oxygéner en marchant au moins 15 minutes par jour dans la nature. Dans la mesure du possible, pieds nus, je vais de ce pas vous expliquer pourquoi.

Il y a des petites joies dont je ne pourrais pas me passer, et marcher pieds nus en fait partie. Alors vous imaginez mon contentement quand j'ai découvert, il y a quelques années, que cela activait les fonctions d'élimination et de drainage de tout le corps. Voilà le genre de prescription que j'adorerais recevoir de mon médecin : « marchez 10 minutes pieds nus, matin, midi et soir ».

La réflexologie du pauvre

Plus sérieusement, avez-vous déjà reçu un soin de réflexologie plantaire? C'est en général un soin extraordinaire et bénéfique à plus d'un titre. Marchez le plus possible les pieds nus et vous aurez votre soin quotidien ! Vous en avez certainement déjà fait l'expérience lors d'une fin de journée harassante ou le simple fait de marcher pieds nus dans la nature a littéralement rechargé vos batteries et allégé vos jambes lourdes.

Si les conditions le permettent, fixez-vous comme objectif de marcher pieds nus quelques minutes par jour. Concentrez-vous sur vos ressentis au niveau de la plante des pieds. Outre ses bienfaits physiques, cette pratique est une vraie méditation active qui va vous ancrer, vous faire prendre le temps et vivre pleinement le présent, alors même que notre société nous pousse à vivre à « 100 à l'heure », coupés de nos ressentis.

Si vous arrivez à vous fixer cette petite discipline, vous prendrez de plus en plus conscience du côté antinaturel des chaussures. Que ce soit au bord de la mer, dans la forêt, ou sur le tapis en coco du salon, l'expérience sera différente et néanmoins profitable. Cependant, pour l'oxygénation cellulaire et pour le plaisir de sentir la terre sous ses pieds, essayez autant que faire se peut de marcher en extérieur.

Des bénéfices en cascade

Outre le fait qu'elle permette une meilleure santé de vos pieds et l'élimination des toxines accumulées, la marche pieds nus limite les chocs que pourraient subir le dos, les chevilles et les genoux avec autant de compensations et donc de douleurs en moins. Elle agit considérablement sur la diminution du stress, grâce à une meilleure activation des terminaisons nerveuses du pied. Les points de réflexologie, stimulés alors naturellement, permettent une meilleure circulation énergétique dans tout le corps.

J'ai un ami, qui se fait appeler "va nus-pieds" car il est toujours pieds nus, été comme hiver, sauf quand il doit conduire ou aller en ville où il lui arrive de mettre des sandales. Je note qu'il n'est jamais malade, est-ce un hasard ? Alors, laissez vos chaussures de côté quelques minutes par jour, vous m'en direz des nouvelles...

La peau, votre premier rempart

Si la peau est notre premier rempart contre les agressions extérieures, il ne faut pas oublier qu'elle représente également notre surface d'élimination la plus importante via la transpiration. Si vous avez l'occasion de faire un **sauna ou un hammam chaque semaine**, c'est tant mieux. Sinon essayez de prendre au moins un bain par semaine avec 500 grammes de gros sel non raffiné.

Quotidiennement, après la douche ou le bain, **nettoyer la peau avec un gant de crin** facilite également le processus naturel d'élimination et permet au corps d'évacuer sans cesse plus de toxines via les pores de la peau.

J'espère vous avoir convaincu qu'il est possible, de manière très simple, d'activer les processus naturels de nettoyage de nos cellules.

Et une dose de soleil, euh de sommeil !

Même si nous voyons les effets dévastateurs d'une mauvaise nuit assez rapidement : problème de concentration, fringale et envie de sucre, coup de pompe dans la journée... C'est sur le long terme que les effets d'un mauvais sommeil vont être catastrophiques.

Dormir 6 à 8 h d'un sommeil de qualité peut vous éviter bien des soucis de santé pour la bonne et simple raison que certaines fonctions corporelles, notamment **l'activation des mécanismes profonds d'élimination des toxines cellulaires, s'activent de manière beaucoup plus intense pendant votre sommeil.**

Il est reconnu que les heures avant minuit sont les plus ressourçantes, alors si vous êtes couche-tard, essayez au moins pendant le temps de la cure de vous coucher avant 22 ou 23 h.

Sachez que la luminosité des écrans, en perturbant la production de mélatonine, est un des plus importants facteurs de mauvais sommeil. Donc si vous souffrez d'insomnie ou de problème d'endormissement, évitez télé et ordinateur le soir. Au contraire, captez la lumière du jour et si possible du soleil pendant la journée. Une raison de plus d'aller marcher chaque jour.

Vive la lumière

Une pratique controversée, mais que, personnellement, je pratique avec beaucoup de plaisir est de regarder en direction du soleil, **les yeux fermés**, pendant 3 minutes. Si vous craignez pour vos yeux, faites-le le matin ou le soir lorsque le soleil est bas.

C'est une pratique qui équilibre les systèmes nerveux et hormonal.

Comme le conseillent les taoïstes, je vous recommande d'y associer la visualisation de la lumière, entrant par les yeux et parcourant votre moelle épinière puis tous vos nerfs. En médecine chinoise, le feu (lumière) tempère l'excès de bois (système nerveux agité, mental suractif). Posez-vous quelques minutes dans ce sentiment de plénitude et d'apaisement.

De même pour équilibrer le système hormonal, visualisez la lumière baignant chacune de vos glandes endocrines. La lumière s'enfonce entre les deux yeux par l'hypophyse et l'épiphyse (ou glande pinéale dans le cerveau), puis descend dans la thyroïde, le thymus (au niveau du cœur), les îlots de Langerhans (dans le pancréas), les surrénales, pour terminer par les testicules ou les ovaires. Prenez quelques minutes pour intégrer et bien visualiser cet afflux de lumière dans vos cellules. Car **avant d'être matière, nous sommes bel et bien lumière** ou énergie...

Puisque vous prenez du temps pour votre corps (qui le mérite bien), profitez-en pour remercier chacune de ses fonctions et de ses glandes pour leur travail essentiel pour votre vie, votre santé et votre bien-être. Remerciez le soleil pour son infinie générosité et surtout, remerciez-vous pour ce temps que vous vous accordez ! **La gratitude est source de santé ... et de joie.**

Cet exercice tout simple pratiqué 2 ou 3 fois par jour, associée au fait d'éviter la

lumière artificielle des écrans le soir, de vous nourrir sainement et de vous coucher relativement tôt, devrait aider les plus insomniaques à dormir du sommeil du juste... et ainsi récupérer une énergie salvatrice.

Focalisons à présent sur l'importance de la relaxation dont l'action sur le stress et sur le moral est particulièrement intéressante pour la gestion de cette cure et bien au-delà...

Relâchez la pression !

« Les Hommes pratiquent le stress comme si c'était un sport »

Madeleine Ferron

En plus du sommeil, pensez impérativement à baisser de rythme. En effet le repos et la détente sont les meilleurs alliés de la détoxination cellulaire. Le stress, c'est prouvé, est un des principaux facteurs bloquant l'élimination des toxines accumulées.

Comme beaucoup, j'ai une tendance naturelle au stress, à me "mettre la pression", mais le fait d'avoir un support m'aide à me détendre. Je ne remercierai jamais assez mon prof de yoga pour le temps qu'il m'aide à perdre et... à apprécier.

Le Yoga, le Chi Kung et le Tai Chi Chuan sont bien sûr des pratiques qui font beaucoup plus que, simplement, détendre l'organisme ; elles assurent un étirement, une mise en route des systèmes corporels. Très régénérantes, elles permettent également d'être plus présent, plus centré sur son ressenti, et une chose est sûre, **si vous êtes centré et présent, vous ne pouvez pas être stressé.**

Vous trouverez des références à ce sujet sur [ce lien](#), notamment sur la pratique des « 5 Tibétains », excellente à bien des égards.

L'intérêt de la relaxation.

La fatigue musculaire est plutôt saine alors que la fatigue nerveuse puise dans vos ressources. Insidieusement, mais sûrement, elle augmente l'acidité générale du corps et surcharge ainsi le travail du foie.

Détendez-vous, prenez le temps de vous relaxer, écoutez des musiques douces, méditez. Si vous manquez de temps, vous pouvez simplement ajouter dans votre bain quelques gouttes d'huiles essentielles aux effets calmants comme la mandarine, ou l'ylang-ylang.

Technique simple d'automassage

Le massage optimise la relaxation, il **relance le système lymphatique et circulatoire** et permet d'évacuer de nombreuses toxines bien logées dans les tensions musculaires. Loin d'être une perte de temps, il peut même vous en faire gagner. J'ai remarqué que j'avais souvent de très bonnes idées après un massage. Des chefs d'entreprises évoquent également le fait qu'ils prennent de meilleures décisions pendant ou après une grande détente.

Si vous avez la possibilité de vous faire masser régulièrement pendant cette période, c'est l'idéal. Sinon des automassages réguliers seront très bénéfiques. J'utilise depuis plusieurs années un massage du ventre assez simple à réaliser soi-même et aux résultats probants sur les organes internes.

Le voici : allongez-vous, chauffez-vous les mains en les frottant l'une contre l'autre, placez la main droite sur le nombril et effectuez des rotations douces dans le sens des aiguilles d'une montre. Élargissez le cercle puis revenez petit à petit près du nombril. Continuez jusqu'à ressentir une **sensation de forte chaleur sous votre main et dans votre ventre**. Restez allongé(e) encore quelques minutes pour profiter au maximum des bienfaits de ce massage. Drainant et énergisant, son action sur les organes internes et le système digestif sera appréciable si vous l'effectuez quotidiennement.

3 minutes pour 6 heures de stress en moins

Je vous propose également un exercice quotidien de respiration consciente, mais pas n'importe quel exercice ; celui-ci est étudié, depuis de nombreuses années dans le cadre de la "cohérence" du rythme cardiaque, pour ses effets sur le stress.

En position assise, le dos droit ou en position couchée. Pendant au moins 3 minutes, respirez consciemment en inspirant pendant 5 secondes puis en expirant pendant 5 secondes, cela donne 6 respirations par minutes soit 18 respirations en 3 minutes ou 30 respirations en 5 minutes. Si vous avez fait l'exercice correctement et jusqu'au bout, vous devez obtenir ce qu'on appelle un état de cohérence cardiaque. Outre l'apport d'oxygène qu'elle procure, cette respiration contrôlée permet d'agir profondément sur votre état psychique et développe la joie intérieure.

La magie du cœur

Il est possible de mesurer les effets de cet exercice de respiration sur la variabilité du rythme cardiaque grâce à un petit logiciel et un capteur d'oreille.

Les études, essentiellement américaines, ont montré que 3 à 5 minutes de cet état de cohérence cardiaque permettent de **faire baisser sensiblement l'hormone du stress** pendant plus de 6 heures. Il serait dommage de s'en priver.

Rassurez-vous, inutile d'investir dans le logiciel, car le rythme de 6 respirations par minute est la clé de la pratique. C'est la régularité qui fera la différence, alors prévoyez 3 séances de 3 minutes de respiration quotidienne sur votre agenda afin de partir sur de bonnes bases. Si vous avez peu de temps, pourquoi ne pas l'associer à votre marche pieds nus quotidienne ?

Vous voilà déjà bien armé(e) pour entreprendre votre cure dans les meilleures conditions, avec une vue d'ensemble sur le processus, mais voici quelques compléments qui feront le bonheur de vos cellules.

Le meilleur de la nature pour votre cure

« La campagne, cet éternel remède des affections auxquelles la médecine ne connaît rien. »

Honoré de Balzac

Les conseils donnés dans les chapitres précédents peuvent suffire à une cure détox réussie. Néanmoins, la nature, dans son infinie générosité, nous a donné quelques trésors que j'aimerais vous faire découvrir. Chaque produit décrit vous permettra d'accompagner, de faciliter ou d'optimiser cette cure.

Surtout, ne ratez pas la sève de bouleau fraîche pour la cure de printemps, vous pourrez utiliser les autres compléments à d'autres moments de l'année.

Un ami forestier pour votre cure

Chaque printemps, la nature nous fait de nombreux cadeaux. Parmi ceux-ci se cache un véritable don du ciel, une panacée pour votre cure. Un arbre vous fait don de son sang pour purifier le vôtre, il s'agit du bouleau.

La **sève de bouleau** est extraite directement sur l'arbre. Je tiens à rassurer les âmes sensibles, si l'extraction se fait dans de bonnes conditions, le bouleau n'en sera pas affaibli. Il est de toute façon préférable de trouver de petits producteurs qui connaissent bien leur boulot (c'est le cas de le dire) et sont souvent des amoureux de la nature. Une très [bonne adresse ici](#) (celle que j'utilise).

Son action est fort complète, à commencer par **drainer l'organisme** en éliminant les déchets toxiques dont l'acide urique et l'excédent de cholestérol. Excellent **dépuratif**, elle active les fonctions d'élimination de l'organisme. **Reminéralisante**, elle est également intéressante pour les problèmes articulaires et osseux. Son action est **diurétique** au même titre que l'aubier de tilleul (surtout ne pas cumuler les deux).

Le foie, la vésicule biliaire et même les reins...

Par son action positive sur la vésicule biliaire et le foie aussi bien que sur les reins, elle est une véritable mine d'or pour votre cure. En effet, il est extrêmement rare qu'un même produit puisse drainer à la fois les reins et le foie.

Il est conseillé d'en boire **1 verre par jour, un bon ¼ d'heure avant le petit déjeuner**, pendant 3 semaines. Son goût est frais et peu marqué. Vous le trouverez en cubi de 3 à 5 litres en magasins bio ce qui devrait suffire pour la cure de 21 jours.

Vous ne pourrez qu'être rempli(e) de gratitude en buvant votre verre matinal. Merci à Dame Nature de prendre soin de nous à ce point...

Comment allez-vous aujourd'hui ?

À la fin du moyen âge, lorsqu'une personne voulait s'enquérir de la santé d'une autre, elle utilisait la question "Comment allez-vous ?" sous-entendu « comment allez-vous à la selle ? », car à cette époque (comme aujourd'hui d'ailleurs), un des meilleurs indicateurs de santé était la qualité des selles, leur consistance, leur odeur, et autres qualificatifs dont je vous passe les détails.

Cette question voulait dire en fait: "Es-tu bien allé à la selle?", et "Comment sont tes selles ?"

Je suis sûre que maintenant, vous allez sourire lorsque quelqu'un vous demandera comment ça va ? Bref, tout ça pour vous montrer l'importance de la qualité des selles et croyez-moi, leur qualité en sera grandement améliorée grâce à un petit complément aussi simple qu'efficace .

Il s'agit du [Psyllium blond](#), plante poussant naturellement en Inde et au Pakistan et qui possède d'innombrables vertus.

Seule l'enveloppe de la graine est utilisée. Il est en général indiqué en cas de **constipation, de diarrhée, de côlon irritable et pour baisser le taux de cholestérol.**

Son action apaisante sur les états inflammatoires en fait un allié de premier choix pour la flore intestinale et donc pour cette grande cure détox.

Le meilleur des régulateurs d'appétit

À savoir qu'il régule l'appétit au cas où vous auriez de petites faims dans la journée. Et il n'a aucune valeur nutritive puisqu'il ne s'agit que de fibres aucunement assimilées par l'organisme. Son rôle est simplement de nettoyer en douceur les intestins après avoir "gonflé" dans l'estomac.

Entre autres, il diminue le taux de glucose sanguin, donc **les personnes diabétiques devront en tenir le plus grand compte dans leur approche thérapeutique. Il est également déconseillé aux femmes enceintes.**

Il suffit de prendre une cuillère à café ou à soupe de psyllium deux à trois fois par jour, dans de l'eau ou du jus. Le boire immédiatement pour qu'il gonfle bien dans l'estomac et non dans le verre. Pour cette raison il peut être **dangereux pour les enfants** (étouffement) donc le tenir éloigné des petites mains...

Il est d'une douceur extrême et vous allez sentir rapidement ses effets, à condition, et c'est très important, de **beaucoup boire pendant et après la prise.** Sinon, il ne pourra pas gonfler suffisamment et donc faire son travail de « décalaminage intestinal », si je puis m'exprimer ainsi.

Prenez le temps et commencez doucement par une cuillère à café une fois puis deux puis trois fois dans la journée. Une fois rodé(e), vous saurez quelles sont les doses adaptées. [Vous en saurez un peu plus ici.](#)

Une potion magique pour foie engorgé

Pour ceux qui chercheraient un complément naturel permettant de mieux drainer le foie, voici un des plus puissants.

Le **Desmodium** adscendens est une liane qui pousse de manière sauvage dans la forêt amazonienne du Pérou et d'autres pays d'Amérique du Sud ainsi que sur la côte ouest de l'Afrique.

Il a été utilisé par les peuples autochtones pour toutes sortes de problèmes comme l'asthme, la bronchite, la jaunisse, l'hépatite, les crampes musculaires et les maux de dos. Il a également un effet positif sur la santé des poumons. Il agit sur la dilatation des bronches, a des effets antihistaminiques et agit sur l'asthme. Le Desmodium est réputé efficace pour aider à lutter contre certains phénomènes allergiques.

Il favorise grandement le bon fonctionnement du foie et accompagne sa détoxination.

Vous pouvez le trouver en gélules ou feuilles séchées avec lesquelles vous ferez des décoctions (je l'achète personnellement en herboristerie). Il est conseillé d'en boire deux à trois tasses par jour ou plus si vous en ressentez le besoin (activation des l'élimination des toxines du foie).

Vous trouverez d'excellents remèdes complémentaires dans mon livre [« Les 7 miraculeux. Remèdes d'exception pour tout soigner simplement »](#).

Certains peuvent être utilisés en parallèle de la cure pour aider à la détoxination ou au déparasitage. Je pense notamment à l'argile, au charbon végétal, à l'extrait de pépins de pamplemousse ou encore au 8^e remède (le bonus MMS).

Entrons à présent dans le vif de la pratique...

Pratique culinaire au quotidien

« *La sobriété est l'amour de la santé.* »

Alphonse de Châteaubriant

Vous trouverez ici, quelques recettes et quelques idées de menus pour pouvoir débiter dans votre plan de rotation et votre organisation. Elles s'enrichiront de vos pratiques, de vos ressentis et de vos découvertes. N'hésitez pas à faire un planning des recettes et des activités sur la semaine. Pensez également à afficher un tableau des recommandations alimentaires, dans la cuisine.

Par expérience, si vous n'êtes pas organisé(e), vous aurez du mal à terminer le processus. Au contraire, avec un minimum d'organisation, on comprend vite l'état d'esprit et au bout d'un moment, ça « roule » tout seul.

Les rotations sont importantes pour limiter les inflammations intestinales et par voie de conséquence l'engorgement du foie. Il est facile d'en comprendre le principe : si vous consommez du thon le lundi, vous ne pouvez plus en manger avant le vendredi. Idem pour toutes les protéines animales, céréales et légumineuses, huiles et graisses. Je suis en train d'écrire un livre sur cette expérience d'alimentation anti-inflammatoire au cas où vous souhaiteriez aller plus loin qu'une simple (mais efficace) cure.

Pour vous aider, vous trouverez un aide-mémoire des aliments les plus inflammatoires à la fin du chapitre.

Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est souvent, en tout cas en France, synonyme de pain, beurre confiture, lait ou café, ou pire les deux. Ou l'art de commencer une journée en sabotant son système digestif.

Voici les grandes règles à suivre si vous voulez éviter les coups de pompe de 10 ou 11 h, et surtout gagner en vitalité sur le long terme.

Le petit déjeuner gagnerait à être plus gras et moins sucré.

En chrono-nutrition il est d'ailleurs conseillé de manger du pain et du fromage ce que vous pourrez faire après la cure.

Les docteurs Kremer et Campbell-McBride, ainsi que Taty qui a écrit de très bons livres sur le sujet, conseillent également de manger gras, surtout des graisses animales, à ce moment de la journée.

Le Dr Alexandro Junger préconise également du gras, mais plutôt végétal.

Tenant compte de ces informations et de mon expérience, et surtout tenant compte du cadre précis de cette cure, voilà 10 exemples de petits déjeuners à renouveler 1 fois pour la cure, chaque recette de jus est modifiable et adaptable au goût de chacun.

J'utilise personnellement un extracteur de jus type Oscar (aujourd'hui Jazz Max, [voir infos sur mon blog](#) pour l'adresse), ou Matstone. Si vous partez pour faire cette cure annuellement, c'est un investissement des plus judicieux pour votre santé tant son utilisation donne des jus de qualité. Mes enfants l'adorent également pour leur goûter et les purées d'oléagineux...

Toute centrifugeuse fera l'affaire pour l'heure, mais si vous utilisez un extracteur, pensez au mixeur traditionnel pour les avocats, les ananas et les mangues.

La quantité conseillée convient pour deux personnes, à vous de l'adapter à votre appétit et à votre corpulence. Cependant, n'abusez pas des fruits.

Matin 1 : Jus "énergie" : 3 carottes, 1 pomme, ½ betterave, 1 branche de céleri, 1 c. à s. d'huile de tournesol désodorisée. Vous pouvez l'agrémenter de quelques tiges de persil. Le jus de citron s'accommode bien avec ce mélange.

Matin 2 : Smoothie « base d'avocat » : ½ ananas, 1 avocat, 1 verre d'eau (variante : remplacer l'ananas par une mangue et l'eau par du lait d'amande).

Matin 3 : Jus "exotique" : 1 ananas, 1 mangue, 1 tasse de lait de coco.

Matin 4 : Jus pomme, fenouil, purée d'amande : 2 pommes, ½ fenouil, rajoutez 1 c. à s. de purée d'amande.

Matin 5 : Jus sucré: mixez 2 pommes, 4 carottes, rajoutez 1 verre de lait de coco.

Matin 6 : Yaourt au lait cru de chèvre auquel vous rajouterez 2 c. à s. de graines de lin

mixées et 1 c. à s. d'huile de lin, vous pouvez rajouter un peu de sirop d'agave, des raisins secs, et des morceaux de pommes.

Matin 7 : Bouillon de poule (préparé la veille, avec un chou vert cuit dans 2 eaux, 2 carottes et 2 pommes de terre, rajoutez une carcasse de poulet, 3 feuilles de laurier, des herbes de Provence, du sel et laissez cuire 3 heures à feu doux).

Matin 8 : Purée de graines de tournesol : préparer 1 verre de graines préalablement trempées la veille, mixez avec la même quantité d'eau, vous pouvez rajouter des raisins secs ou des dattes et une pomme coupée en morceaux. Vous pouvez laisser fermenter un jour la préparation graines de tournesol mixée avec l'eau, comme nous l'avons vu, la fermentation apportera une meilleure digestion et facilitera l'assimilation tout en assainissant votre flore intestinale.

Matin 9 : Yaourt au lait cru de brebis avec 2 c. à s. de graines de courge mixées (préalablement trempées la veille).

Matin 10 : Jus au lait: 3 carottes, ½ betterave, ½ tasse de céleri rave, un verre de lait cru de chèvre ou équivalent végétal.

J'aime assaisonner mes jus en rajoutant du citron, du gingembre (en jus ou en poudre), de la poudre de caroube (pour les amoureux du chocolat dont je fais partie), des feuilles de menthe, des feuilles de coriandre, de la fleur d'oranger, de la noix de muscade.

Les jus du matin sont gras et plus consistants que ceux du soir.

Vous pouvez les épaissir ou les décliner avec de la purée d'amandes, de noisettes ou de sésame. N'oubliez pas de n'utiliser ces purées qu'**une fois par semaine** chacune. Les avocats et le lait de coco, sont en général moins allergènes, mais essayez, tant que faire se peut, de respecter la rotation de 4 jours.

Vous pouvez également y ajouter, 2 c. à s. de graines de tournesol, de courge, de lin ou des pignons que vous aurez préalablement mixés.

Le déjeuner

Le repas du midi sera plus consistant. **Il sera composé d'un plat unique, crudités ou plat chaud.**

Les 4 points à retenir sont :

- Une **petite portion de protéine**. Poisson, volaille ou agneau. Légumineuses pour les végétariens.
- Une (toute) petite portion de céréales complètes sans gluten. Galettes de céréales ou portion de riz, polenta, fonio... La portion de céréales peut être réduite ou augmentée en fonction de votre activité physique. L'idéal étant de **les supprimer** aussi souvent que possible
- Des **légumes à volonté** en accompagnement, verts en priorité, crus ou cuits à la vapeur.
- Une huile végétale ou graisse animale pour la cuisson ou l'assaisonnement (au minimum la valeur d'une cuillère à soupe).

Exemples de repas de midi

Le repas du midi est totalement modulable selon vos goûts et envies. Respectez simplement les rotations ainsi que la liste des aliments à éviter. Et surtout : pas de dessert ni fromage.

Voici tout de même quelques idées pour en donner l'esprit.

Midi 1 : Salade composée (laitue, endives, avocats, choucroute ou légumes lacto-fermentés), quelques sardines ou des falafels pour les végétariens, ainsi que 3 galettes d'une céréale sans gluten (galette de sarrasin) assaisonnée de vinaigre de cidre et huile de chanvre.

Midi 2 : Tajine d'agneau (voir recette plus bas), ou encore tajine végétarien aux lentilles.

Midi 3 : Soupe de courge, oignon, lentilles corail (un bol), curcuma et sel. A manger non mixée.

Midi 4 : Salade composée (roquette, betteraves et radis noirs lacto-fermentés ou râpés), artichaut, thon et quelques galettes à la farine de châtaigne, assaisonnée d'huile de noix et tamari.

Midi 5 : Truite et fenouils cuits à la vapeur. Assaisonnement à l'huile d'olive et herbes de provence.

Midi 6 : Poulet aux légumes au four : pour 4 personnes, 4 morceaux de poulet, 10 navets, 4 oignons, curcuma, herbes de provence. Coupez les légumes en morceaux, placez-les au four autour du poulet. Salez, poivrez, recouvrez d'un filet d'huile d'olive et d'herbes de provence.

Midi 7 : Salade composée (chicorée, carottes râpées ou lacto-fermentées, radis), accompagnée d'un pavé de saumon cuit à la vapeur. Huile de carthame et vinaigre de

cidre.

Midi 8 : Lentilles à l'indienne : La veille, faire tremper un bol de lentilles.

Faire revenir un oignon dans de la graisse de canard, rajoutez 1 cuillère à soupe de curcuma, du sel de guérande, rajoutez les lentilles et 5 carottes coupées en tranches. Couvrir d'eau et laissez cuire 1 h 30 à feu doux. Les non végétariens peuvent y ajouter un morceau de canard.

Midi 9 : Recette au wok (ou à défaut une poêle). Dinde, oignons et brocolis finement émincés, revenus dans la graisse d'oie, avec sel et curcuma (le curcuma revient souvent car c'est une épice anti-inflammatoire).

Midi 10 : Maquereau à la vapeur, un bol de riz, légumes sautés ou vapeur. Sel, huile d'olive.

Voici ma recette du Tajine d'agneau aux courgettes du « Midi 2 » (pour 4 personnes) :

J'utilise l'agneau de mes amis, « le meilleur agneau du monde », qui grandit près de sa mère et ne connaît rien d'autre que le lait et l'herbe fraîche. Cela nous permet de manger le meilleur tajine du monde. J'exagère à peine, mais n'oubliez pas que la qualité de vos produits fera la qualité de vos plats.

Il s'agit donc d'une recette simple, modifiable à l'infini en variant les légumes, les épices et les protéines.

L'idéal est d'utiliser un plat à Tajine, ou à défaut, un faitout.

3 oignons

4 morceaux d'agneau

5 courgettes

3 navets

1 c. à c. de curry, de gingembre en poudre, de ras-el-hanout, de paprika, du sel de guérande.

3 feuilles de laurier

1 branche de thym

Faites revenir un oignon dans de l'huile ou de la graisse de canard, rajoutez les épices.

Une fois que l'oignon est fondu, faire revenir l'agneau puis ôtez-le de la casserole.

Rajoutez les courgettes coupées en bâtonnets, les navets coupés en morceaux et les oignons coupés en tranches.

Rajoutez l'agneau par dessus (hors de l'eau), le laurier, le thym, couvrir d'eau et laissez cuire 1 h 30 à feu doux.

Pour les personnes végétariennes, voici un plat à la fois riche en protéines, en vitamines, en minéraux, digeste et excellent pour la flore intestinale. Il s'agit d'une recette indienne lacto-fermentée à base de riz et de lentilles. C'est une de mes recettes préférées, le seul "hic", c'est qu'il faut la préparer deux jours à l'avance et je crois qu'il n'y a que les femmes qui soient capables d'une telle anticipation culinaire (prouvez-nous le contraire messieurs...).

Recette Idli et Dosas

Vous aurez besoin de 300 g de riz complet et de 150 g de lentilles corail.

Faites tremper séparément le riz et les lentilles durant une nuit.

Le lendemain, égouttez et mixez chaque préparation séparément.

Rajoutez le minimum d'eau pour pouvoir mixer aisément. Rajoutez du sel et mélangez les deux préparations.

Laissez dans un récipient non métallique, recouvert d'une feuille d'essuie-tout ou d'un torchon pendant encore une nuit.

La pâte va augmenter de volume et il s'en dégagera une odeur de levain.

Vous pouvez ensuite faire cuire cette pâte à la vapeur ou au four pendant 25 min. Cela vous donnera l'Idli.

Si vous rajoutez du liquide à cette pâte vous pourrez alors la cuire comme de la pâte à crêpes. Vous obtiendrez des Dosas.

Vous pouvez accompagner ces plats de légumes cuits ou crus et même de yaourt (mais pas pour la cure...)

Vous pouvez modifier cette recette à volonté, en rajoutant des oignons revenus à la poêle, du lait de coco ou des épices.

N'oubliez pas que le repas du midi doit être un plat qui vous fasse plaisir, cependant ne surchargez pas vos intestins. Soyez tout en mesure !

Dans l'idéal, vous devriez sortir de table avec un sentiment de satiété mais également de grande légèreté et sans fatigue.

Le dîner

Ces repas seront plus frugaux, ils doivent être composés d'aliments crus pris sous forme de jus ou de soupe. Ne vous inquiétez pas, passées les premières frustrations, les bénéfiques que vous allez obtenir seront porteurs pour la suite, alors tenez bon !

Pensez à prendre du psyllium aux heures des petits creux (cf [chapitre précédent](#))...

Les jus verts sont les plus intéressants, cependant ce sont de puissants détoxifiants qui provoquent des réactions de drainage parfois assez fortes, aussi, n'en abusez pas au début. Ils sont généralement assez amers, mais avec l'ajout d'avocats, fruits ou laits végétaux, ils sont plutôt délicieux...

Voici un programme sur 10 jours de jus, smoothies ou de soupes crues, à renouveler 1 fois pour terminer la cure. Comme pour les jus du matin, n'hésitez pas à les assaisonner au gré de vos envies.

Soir 1 : Jus "Hulk" (C'est ainsi que mes enfants le nomment) : 2 pommes, 2 branches de céleri, 2 branches de blettes, 2 têtes de brocoli, ½ concombre

Soir 2 : Smoothie aux épinards : ½ échalote, 3 tasses d'épinards, 1 branche de céleri, ½ avocat, 1 c. à s. d'huile (olive ou tournesol désodorisée).

Soir 3 : Jus de pommes / épinards : 2 pommes et 3 bols d'épinards crus, avec 1 c. à c. d'huile (pensez aux rotations)

Soir 4 : Jus de pommes / fenouils : 3 pommes, 1 fenouil, 3 carottes, 1 c. à s. d'huile.

Soir 5 : Jus pommes / poires / carottes: 5 carottes, 1 pomme, 1 poire, 1 pincée de cannelle. Vous pouvez y rajouter quelques tiges de fenouil si vous aimez le goût anisé.

Soir 6 : Jus spécial drainage du foie : 1 concombre, 2 branches de céleri, un bol d'épinards, un bol de laitue, 2 carottes. Vous pouvez y rajouter du lait de coco ou un avocat mixé.

Soir 7 : Jus santé : 5 carottes, 1 betterave, 1 pomme, 1 morceau de céleri, 1 petit morceau de pomme de terre, 1 petit morceau de radis noir.

Cette recette s'inspire de celle du Docteur Breuss (qui a sauvé bien des vies), mais avec des proportions différentes (voici l'originale pour information: 300 g de betterave rouge crue, 100 g de carottes crues 100 g de céleri cru (racine), 30 g de radis noir cru, 1 pomme de terre crue avec sa peau (de la taille d'un œuf de poule).

Soir 8 : Soupe au concombre : 2 concombres pelés et épépinés, 3 tasses d'eau, 1 c. à s. d'huile d'olive, quelques feuilles de menthe, mixez tous les ingrédients sauf la menthe qui sera mixée à la fin, salez.

Soir 9 : Smoothie au chèvre : 5 carottes, ½ betterave, ¼ fenouil, ½ concombre, 1 yaourt de chèvre et quelques feuilles de coriandre.

Soir 10 : Jus vert : 2 pommes, 1 poire, 2 têtes de brocolis, 1 bol d'épinards.

Les sauces

Pour vous aider dans vos rotations voici comment je prépare mes sauces à salades : je réalise une sauce en mélangeant de la moutarde avec du vinaigre de cidre et une huile. J'utilise un jour l'huile d'olive, le lendemain l'huile de tournesol désodorisée, puis l'huile de noix et enfin l'huile de chanvre.

Survivre sans pain

Pour vous aider à remplacer avantageusement le pain, j'ai répertorié des produits sains sans gluten, vous pourrez les trouver aisément dans les magasins bio. Il s'agit des galettes (type craquottes) de sarrasin, de quinoa, de châtaignes, de teff, de lin et même de noix.

Les inconditionnels du pain pourront trouver du pain sans gluten confectionné avec de la farine de riz, de courge ou de châtaigne toujours en magasin bio.

Le goût sucré

Si le goût sucré vous manque, gardez-le pour le goûter, c'est le meilleur moment pour le consommer. Il peut être composé de fruits (pomme, poire, mangue), de fruits secs et de graines (courge, tournesol, pignons, noix de pécan...). Cependant pendant la cure il ne devrait être composé que d'un fruit ou d'un jus de fruit frais.

11 clés pour vous guider

Certains points sont fondamentaux, il s'agit de l'alimentation et de l'hydratation. Mais les autres sont également importants, utilisez-les d'après vos ressentis, possibilités et besoins, je les ai répertoriés ici sous forme de 11 clés que voici:

Clé 1 : Les aliments **amers** sont importants surtout au printemps (car de saison), leur amertume possède de nombreuses propriétés détoxifiantes. Hors printemps, pensez au desmodium.

Clé 2 : Les **rotations alimentaires** sont à la base d'une alimentation anti-inflammatoire et "anti-terrain acide", vous n'allez plus pouvoir les éviter surtout pour les protéines et les glucides.

Clé 3 : **Moins de glucides et plus de gras ;** de nouvelles habitudes alimentaires doivent éclore pour votre santé et cette clé en est une importante composante. Plus importante encore que les rotations alimentaires.

Clé 4 : Mangez plutôt des aliments **crus et en jus** pour un système digestif au repos, optimisé et focalisé sur les nutriments essentiels et l'élimination des toxines.

Clé 5 : Les aliments lacto-fermentés **et les probiotiques**, pour réensemencer les intestins, sont **une des clés** de la santé à long terme.

Clé 6 : L'**eau vivante**. Buvez **régulièrement une eau peu minéralisée et dynamisée**, vos cellules vous diront merci. La fluidité du sang est également une des clés de la santé (pour cela : de l'eau de qualité, moins de sucre et plus d'acides gras).

Clé 7 : L'**élimination** et l'**oxygénation** : marchez pieds nus en **plein air** et prenez des bains au sel, saunas ou hammams. Pensez au **gant de crin** pour nettoyer les toxines évacuées par l'organisme et accumulées dans les "peaux mortes".

Clé 8 : La **relaxation** : pratiquez la **cohérence cardiaque** par les 6 respirations par minutes pendant 3 minutes, au moins 2 à 3 fois par jour. Faites-vous masser si possible !

Clé 9 : **Sève de bouleau fraîche**, surtout à ne pas manquer **au printemps** pour profiter de ses bienfaits inestimables. C'est l'allié de choix de cette cure détox.

Clé 10 : Le **psyllium** est un élément important pour nettoyer les intestins « du sol au plafond », pendant la cure et bien au-delà. Il deviendra certainement l'ami de votre colon...

Clé 11 : Le **desmodium** va drainer le foie soit en **pré-cure d'une à trois semaines**, pour vous préparer (surtout si vous sentez votre foie très faible), soit pendant la cure elle-

même pour aller plus à fond dans la détoxination, surtout pour les cure hors printemps. C'est de toute façon un complément à avoir chez soi en cas de foie engorgé.

Voici pour finir un tableau reprenant les aliments à éviter ou à privilégier. C'est un tableau à conserver (voire afficher) car valable bien au delà de cette simple cure. Il vous sera d'un grand secours dans l'organisation des rotations alimentaires.

Les aliments à éviter sont essentiellement les aliments pro-inflammatoires c'est-à-dire ceux :

- contenant de l'histamine,
- à indice glycémique élevé,
- générant bien souvent des intolérances.

Aide mémoire des aliments à éviter ou privilégier

Essayez, tant que faire se peut, de respecter les règles suivantes :

- ~~Aliments à exclure~~

+ - Aliments occasionnels (une fois par semaine)

+ + Aliments à privilégier (2, 3 fois par semaine)

Le principe est d'éliminer les aliments les plus inflammatoires et acidifiants, tout en effectuant une rotation alimentaire. Cela permet au foie d'éliminer en reposant au maximum les intestins. S'il est besoin, je rappelle que les aliments doivent être de qualité biologique.

A éviter :

- ~~Café, chocolat, alcool, aliments raffinés et industrialisés, galettes et lait de riz, friture ...~~

Les édulcorants :

- ~~Sucre et miel~~

+ - Sirop d'agave et poudre de caroube

+ + Stévia en poudre

Les féculents :

- A gluten soit ~~blé, orge, seigle, épeautre, avoine, kamut~~

+ - Quinoa, amarante, maïs, millet, sarrasin, manioc, fonio, teff...

+ + Riz complet ou ½ complet

Les produits laitiers :

- ~~Lait de vache y compris crème, fromages, yaourts~~

+ - Fromage au lait cru de chèvre et brebis

+ + Aucun

Les graisses :

- ~~Huiles raffinées, mayonnaise~~

+ - Beurre au lait cru

++ Lait de coco, graisse de canard et d'oie. Huiles première pression à froid (olive, colza, carthame, lin, noix, chanvre, courge ...)

Produits à base de soja :

- ~~Lait de soja, crème, tofu, yaourts...~~

+ - Soja fermenté : tofu fermenté, tempeh, miso, tamari...

++ Aucun

Protéines animales :

- ~~Porc et charcuterie, viandes rouges, œufs~~

+ - Agneau, dinde, canard, poulet ...

++ Poissons gras de préférence (pensez à la rotation)

Légumineuses et oléagineux :

+ - Tous, maximum une fois par semaine : amandes, noisettes, sésame, noix, lentilles, haricots, pois cassés, soja vert ...

Légumes :

- ~~Tomate, aubergine, pomme de terre~~

+ - Patate douce

++ Tous les légumes et surtout les légumes verts (si possible lactofermentés)

+++ Jus de légumes verts et (ou) lactofermentés

Les fruits (pour accompagner les jus de légumes ou vers 17 h comme en-cas):

- ~~Banane, orange, mandarine, pamplemousse, figue, fraise, kiwi, pastèque~~

+ - Ananas, mangue, cerise, abricot, cassis, datte, citron ...

++ Pomme, poire, avocat

Les boissons :

- ~~Sodas, lait de riz, lait de soja, jus pasteurisés, alcool, café, ...~~

+ - Eau gazeuse, thé

++ Tisanes et décoctions, thé vert

+++ Eau peu minéralisée et dynamisée

Cette cure s'adaptera bien sûr aux possibilités de chacun, certains n'ont pas beaucoup de temps d'autres sont peut-être trop gourmands...

Reportez-vous aux 11 clés pour avoir une vision globale et une notion des priorités.

Gardez à l'esprit que les informations fournies dans ce livre sont fiables et très actuelles. Ayez confiance dans le processus et **faites de votre mieux**. Nous allons le voir pour conclure, l'état d'esprit dans lequel vous débutez cette cure est tout aussi important que la cure elle-même.

Vous avez dans ce livre de très nombreux éléments, prenez le temps de les intégrer, ne vous jugez pas, ne vous stressez pas. Cette cure n'est qu'une indication que vous êtes dans la bonne direction, une marche supplémentaire (souvent essentielle) vers votre état de santé optimal...

Conclusion, la clé Bonus

“Le bonheur, c’est la santé du cœur.”

Nathalie Clifford Barney

Pour conclure ce livre, je voulais vous offrir une dernière clé. C’est peut-être la plus difficile à obtenir, mais aussi la plus inestimable.

Cultivez votre bonheur, positivez, visualisez-vous en bonne santé, épanoui(e) et empli(e) de joie. Mangez et bougez dans la pleine conscience de cette joie.

Si vous mangez équilibré, mais dans une émotion d’angoisse ou de colère, je ne suis pas sûre que les effets attendus se concrétisent.

Le bonheur est comme une fleur, il s’arrose tous les jours sinon il fane. Ne laissez pas votre fleur faner. Et comme vous allez passer du temps à cuisiner, n’oubliez pas de passer du temps à vous aimer et à **vous remercier infiniment pour les choix que vous avez faits pour votre santé, ou celle de vos proches.**

N’oubliez pas, l’eau enregistre toute information ([cf : Masuru Emoto](#)), les 70% d’eau qui vous constituent ne font pas exception... Donc, lors de vos séances de relaxation, visualisez-vous dans des situations de joie et de bonheur intense. Même si ce n’est pas inné pour vous, c’est important, peut-être même **le plus important...**

Une cure comme celle-ci est parfois une occasion de retrouver une certaine motivation pour la vie. En laissant petit à petit les forces de vie s’éveiller, vous allez vous sentir mieux et voir la vie différemment. C’est en tout cas ce que j’ai vécu et ce que témoignent beaucoup de personnes après une cure de jouvence anti-toxines et anti-fatigue comme celle-ci.

Je terminerai par cette citation d’Henry Ford, à méditer et à pratiquer:

“Si vous pensez que vous pouvez ou pensez que vous ne pouvez pas, dans les deux cas vous avez raison”

Alors gardons en conscience que nos pensées façonnent le monde, notre monde. Et vous, qu’en pensez-vous ?

Bonne cure et bonne santé à tous !

Caroline

PS.1 : Si cet ouvrage vous a plu ou appris quelque chose, merci de l’écrire, j’apprécierais beaucoup de lire votre commentaire. [Cliquez ici ou sur l’image ci-dessous.](#)

Caroline Benson

La grande cure
détox

Adieu fatigue, douleurs et kilos

11 clés pour une
Santé en or



PS.2 : [Voici la page](#) consacrée aux éléments abordés dans ce livre. Pour toute question, vous pouvez me contacter [sur cette adresse](#).

D'autre part, n'hésitez pas à vous inscrire [sur mon blog](#), si vous souhaitez être informé(e) de la sortie et surtout bénéficier du **prix de lancement** (souvent moins d'1 €) de mes prochains livres

Le mot de l'éditeur

Les éditions MeM - **les Mots Ensemencent le Monde**, sont nées d'une idée simple : tout dans notre monde provient des idées. Chaque idée est transmise par des mots. Les mots changent le monde à chaque instant, que l'on en soit conscient ou non.

Par nos publications, nous souhaitons participer activement à cet ensemencement des consciences pour un monde d'harmonie, de santé et de paix.

Notre ligne éditoriale :

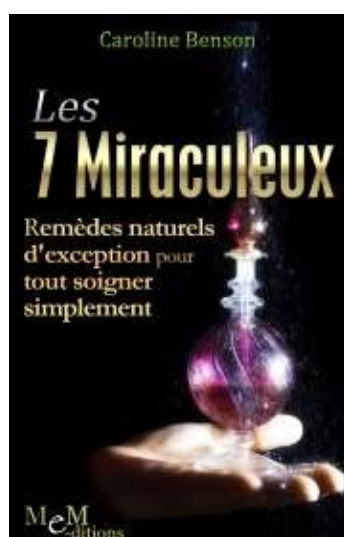
- **la santé et le bien-être au naturel,**
- **les modes de vie et l'éducation alternative,**
- **les sciences alternatives et écologiques,**
- **la réalisation de soi,**
- **la spiritualité.**

oOo

Nous avons apporté le plus grand soin à la relecture de ce livre numérique, toutefois, si vous aviez des remarques à nous transmettre concernant d'éventuelles erreurs ou problèmes de mise en page, merci de nous contacter via [cette adresse](#). Nous nous ferons un plaisir de les corriger en vue d'une future réédition.

oOo

Du même auteur aux éditions MeM : « [Les 7 miraculeux](#) ». 7 remèdes naturels fascinants, aux résultats extraordinaires...



A paraître également aux éditions MeM, les best-sellers de Magalion : “Le chemin du Père“ et “Guérisseur source de vie“.

N’hésitez pas à [vous inscrire sur notre site](#) afin de découvrir nos prochaines parutions à prix avantageux.

Nous vous souhaitons le meilleur !

Les E-ditions MeM – Les Mots Ensemencent le Monde