

Votre cure de jus



Une cure aux jus de fruits et légumes frais est une façon optimale de redonner l'énergie nécessaire à votre corps. Quand vous consommez une quantité supérieure d'aliments frais, votre système se retrouve avec une abondance de vitamines, de minéraux, de phytonutriments et d'enzymes.

En renforçant ainsi votre système immunitaire, vous retrouvez votre vitalité et vous êtes prêts à combattre la maladie.

Une cure de six jours vous aidera à:

- Diminuer vos "cravings"
- Perdre du poids
- Renforcer votre système immunitaire
- Éclaircir votre teint
- Détoxifier votre organisme
- Bénéficier d'une meilleure digestion
- Mieux éliminer

Bonne cure!

Clinique Vitacru

MISE EN GARDE



Une bonne cure de détoxification permet un repos des organes de la digestion et de l'assimilation. Par contre, on doit s'assurer du bon fonctionnement des organes éliminatoires.

Pendant une cure, toutes les cellules et organes du corps se libèrent de leurs toxines. Celles-ci sont évacuées par les organes éliminatoires - s'il y a un ralentissement avant le début de la cure, il y a un risque de surcharge et de congestion pendant celle-ci.

Il est nécessaire d'avoir de bonnes selles au moins une fois par jour. La stagnation intestinale augmente la toxicité, bloque le processus de guérison et enlève à la cure sa raison d'être.

Il est préférable de s'assurer du bon fonctionnement du côlon avant de débiter une cure. C'est pourquoi un breuvage éliminatoire de 2 à 3 fois par jour est essentiel pendant la cure (et même quelques semaines précédant la cure) car celui-ci permet de diminuer les risques de malaises.

Il est également utile d'effectuer des lavements pendant la cure pour éliminer les toxines et empêcher leur réabsorption. L'irrigation du côlon est encore plus efficace (même préférable) et est recommandée au début et, surtout, en fin de cure.



Les breuvages éliminatoires ont comme fonction de libérer le corps, via l'intestin, du mucus, des acides et des matières fécales mucoïdes.

Boire ces 2 breuvages l'un après l'autre.

Breuvage 1

- 1/4 tasse (60 ml) de jus de pomme
- 3/4 tasse (190 ml) d'eau
- 1/2 à 1 c. à thé comble de Tonique Fibre
- 1 c. à table de Tonique Chloro
- 1 c. à table de Tonique Aloes

Bien brasser et boire rapidement – Prendre le Tonique Laxatif au besoin.

Le Tonic Foie

Le Tonic Foie vous aidera à obtenir une meilleure sécrétion biliaire.

- 1 morceau de 1 pouce de gingembre frais
- Jus de 1/2 citron
- 1 c. à thé d'huile UDO ou d'huile de lin ou huile d'olive
- Pincée de cayenne

En cas d'irritation du côlon Se faire un breuvage de graines de lin

Tremper 3 c. à table de graines de lin dorées dans 2 tasses (500 ml) d'eau et laisser tremper une nuit ou 8 heures.

Mettre dans une passoire, garder l'eau et jeter les graines.

Boire 1/2 tasse (125 ml) le matin et 1/2 tasse (125 ml) le soir ou l'inclure dans le breuvage 1.

Cette eau est devenue un peu visqueuse à cause du mucilage de la graine de lin. Par contre, elle est très calmante et émolliente et est très utile pour calmer les irritations des muqueuses enflammées.

Votre horaire d'une journée



Au lever

Prendre SOLIDAGO, SCROFULARA et DANDI
2 pipettes complètes de chaque teinture dans un fond d'eau

Attendre 5 minutes

Breuvage #1 et Tonic Foie + 1 à 2 capsules de Tonique Laxatif au besoin

Attendre 1/2 heure avant de prendre votre déjeuner

Déjeuner

500 ml de jus Jaune ou Orange ou Rouge

Collation

500 ml de jus Orange ou Rouge

1/2 heure avant le souper

Prendre SOLIDAGO, SCROFULARA et DANDI
2 pipettes complètes de chaque teinture dans un fond d'eau

Souper

500 ml de jus Vert + 1 c. à thé Huile UDO

Dessert

500 ml de jus Mauve

Au coucher

Breuvage #1 et #2 + 1 à 2 capsules de Tonique Laxatif au besoin



Faire des lavements au café le matin ou en soirée
pour aider le corps à libérer ses toxines plus rapidement.



La préparation du café

1. Mettre 3 c. à table de café doré biologique moulu dans 1 litre d'eau distillée ou d'eau de source.
2. Faire bouillir le tout pendant 3 minutes SANS couvrir. Cette dernière précaution permet en effet à certaines substances irritantes se trouvant dans le café de s'échapper par volatilisation pendant la période de cuisson.
3. Mijoter pendant 15 minutes À COUVERT.
4. Laisser refroidir jusqu'à la température du corps, puis FILTRER.

Le lavement

Se coucher sur le côté droit et introduire le liquide dans le côlon à l'aide du matériel fourni avec le bock de lavement (ou le matériel normalement utilisé pour les lavements).

Il est recommandé de retenir le liquide pendant 12 à 15 minutes, puis de l'évacuer.

Dans quels cas faut-il utiliser les lavements au café?

Le lavement au café est utilisé dans un but bien spécifique qui est de faire baisser le taux de toxines du sérum sanguin. Ce sont les systèmes enzymatiques du foie et de l'intestin grêle qui assurent la neutralisation de la plupart des toxines.

Le rôle de ces systèmes est fortement activé par les lavements au café. Ceux-ci permettent le soulagement de la tension nerveuse, de la dépression, des symptômes allergiques et surtout la sédation de fortes douleurs surtout chez les personnes atteintes de cancer.

Quels sont les effets des lavements au café?

Il existe, dans le café, différentes substances dont:

- l'acide palmitique
- la théophylline et la théobromine

Celles-ci stimulent les systèmes enzymatiques de la paroi intestinale et du foie:

- dilatant, d'une part, les conduits biliaires et provoquant l'excrétion de bile toxique;
- dilatant, d'autre part, les vaisseaux sanguins des parois intestinales et combattant l'inflammation de ces dernières.

La caféine administrée par voie rectale stimule l'action du foie, libère la bile toxique, ouvre les canaux biliaires, stimule le système enzymatique connu sous le nom de "Glutathion S-Transférase" (GST). L'activité de ce système, qui permet l'élimination des radicaux libres, est augmentée de 650 à 700%. Aucun autre produit ou médicament ne peut sur ce point rivaliser avec le café.

Pendant le lavement, le café est retenu dans les intestins 15 minutes et durant ce temps, tout le sang du corps est filtré au moins 5 fois par le foie. On peut dire que les lavements au café représentent une forme de dialyse du sang à travers les parois intestinales.



Le Rouge BKBG

(donne 2 portions)

2 betteraves rouges
6 carottes
2 pommes
4 feuilles de kale ou bette à carde ou épinard
1 morceau de 1 pouce de gingembre frais

L'Orange reconstruteur

(donne 2 portions)

4 pommes
8 carottes
1 citron
1 morceau de 1 pouce de gingembre frais

Le Jaune Dégraisseur

(donne 2 portions)

2 citrons
4 oranges
1 pamplemousse
1 poignée de persil
4 grosses poignées d'épinards
1 morceau de 1 pouce de gingembre frais

La Verte Limonade

(donne 2 portions)

4 pommes
4 grosses poignées d'épinards
2 feuilles de kale
1 gros concombre
4 branches de céleri
2 citrons

Le Sportif

(donne 2 portions)

4 betteraves rouges
2 carottes
6 branches de céleri
2 oranges pelées
2 citrons pelés
2 poignées de basilic

Le Mauve Passion

(donne 1 portion)

30 raisins bleus ou rouges
2 tasses de bleuets
1 poignée de menthe

Le Jaune Mexicain

(donne 1 portion)

1 piment jaune
1/4 d'ananas
1 branche de céleri
1 citron
1 morceau de 1/2 pouce de gingembre frais
1 poignée de coriandre

Le Vert d'Annie

(donne 2 portions)

1 concombre
2 feuilles de kale
2 feuilles de bette à carde
3 pommes
4 branches de céleri
1/4 de fenouil
1 poignée de persil
1 citron



Les deux premiers jours qui suivent le retour à l'alimentation après la cure sont très importants. Il est capital de donner au corps des aliments qui sont vivants et faciles à digérer.

Déjeuner

Fruits frais de votre choix.

Vous pourrez continuer cette belle habitude de consommer des fruits au petit-déjeuner car ils sont faciles à digérer et aident votre corps à poursuivre son nettoyage.

Dîner

Salade vitale ou de légumes variés.

En plus d'une vinaigrette (facultative), vous pouvez ajouter à votre salade du chanvre, du quinoa, du millet ou des avocats.

Souper

Salade vitale ou de légumes variés et légumes à la vapeur.

En plus d'une vinaigrette (facultative), vous pouvez ajouter à votre salade du chanvre, du quinoa, du millet ou des avocats.

Vinaigrette

1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive

1/3 tasse (170 ml) de vinaigre de cidre de pomme ou jus de citron

2 c. à soupe de miel



Pour la prochaine semaine et pour le prochain mois, je vous suggère fortement d'éviter tous les hydrates de carbones raffinés: pains, pâtes ou muffins car ils vont coller sur les parois de l'intestin.

Éliminez de votre diète, autant que vous le pouvez, le sucre raffiné, les boissons gazeuses, l'alcool, le café, la cigarette, le thé noir, les sucreries, les produits laitiers, le boeuf, le porc (et ses sous-produits) et le sel.

Incorporez:

- les poissons (blanc de préférence)
- les germinations et les légumineuses
- les volailles (en autant qu'elles proviennent d'un élevage bio)
- les céréales complètes telles que le quinoa, le millet, le riz brun, le sarrasin, le seigle et le maïs
- les patates sucrées (yam)
- les avocats
- les noix et les graines telles que les amandes, les graines de tournesol, de chanvre, de lin ou de chia.

Allez vers les produits sans gluten, assurez-vous d'avoir 70% de légumes dans votre assiette au dîner et au souper et prenez l'habitude de boire 1 litre d'eau par jour.

Vous pouvez continuer à prendre le breuvage éliminatoire de 1 à 2 fois par jour pour poursuivre et améliorer votre élimination.

Pour saler, vous pouvez utiliser l'assaisonnement "Braggs Liquid Aminos".

[Votre liste de produits Vitacru](#)

Voici les produits dont vous aurez besoin et que vous pourrez vous procurer à la Clinique Vitacru ou à notre Boutique en Ligne:

- Tonique Fibre
- Tonique Laxatif
- Tonique Chloro
- Tonique Aloes
- Solidago intrinsic
- Scrofulara intrinsic
- Dandi intrinsic
- Sac de café doré
- Bock à lavement
- Huile UDO



VITACRU

PENSEZ AUTREMENT
VIVEZ AUTREMENT