

Votre cure de foie



Tout comme il est possible de polluer l'environnement, le corps humain peut aussi subir le même sort. Si on y introduit une trop grande quantité de substances toxiques ou si on limite sa capacité de se débarrasser de ses déchets, on le pollue.

Tout individu qui retient dans ses tissus une trop grande quantité de déchets est intoxiqué et a besoin d'une bonne cure de désintoxication ou encore d'un bon nettoyage de l'organisme.

Nous sommes quotidiennement exposés à des toxines en tout genre et l'idée de désintoxication est très ancienne et est toujours la base de travail des médecines naturelles.

La purification du foie est la base pour garder un corps jeune, une vie heureuse et saine. La purgation du foie est cruciale pour entreprendre un **processus de rajeunissement intérieur**. Ce processus accélère les principes d'auto-guérison et d'auto-régénération de l'organisme.

N'oubliez pas que c'est le corps qui se guérit de lui-même.

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.

S'il y a de la congestion pendant la cure de pommes, **ne pas faire la purge. On doit s'assurer du bon fonctionnement du côlon avant de pouvoir décongestionner le foie.**

Les breuvages éliminatoires



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.

Breuvage 2

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme ou le jus de 1/2 citron
- 1 c. à thé de miel

Bien brasser et boire lentement

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

Attendre 1/2 heure avant de prendre votre déjeuner

**Assurez-vous
de boire 1 à 2
litres de jus
de pommes
par jour**

Déjeuner

Déjeuner aux pommes: Préparer pour l'avant-midi, 2 tasses de jus de légumes ou de pommes.
Idéalement, boire une tasse à la fois et attendre 1 heure.

1/2 heure avant le dîner

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

Attendre 5 minutes

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

Dîner

Dîner aux pommes.

Boire des tisanes entre les repas. Ortie et souci seront des alliées. Vous pouvez aussi boire de l'eau avec citron, chlorophylle ou aloès et même vous faire des jus de légumes.

1/2 heure avant le souper

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

Attendre 5 minutes

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

Souper

Souper aux pommes.

Tisane de camomille, en soirée, au goût.

Au coucher, prendre 2 à c. à table de Gallbladder dans 1/2 verre d'eau tiède.



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

Purge à la fin de la cure



Pour terminer la cure, je vous propose de faire une purge du foie pour en évacuer les pierres. La veille de votre irrigation sera le moment idéal pour la faire.

La présence de calculs biliaires, qu'ils soient petits ou gros, indique toujours qu'il existe un problème au niveau du foie. Une fois le côlon libre, c'est assurément l'organe qu'il faut traiter en priorité. Une pierre ou des petits cristaux, appelés "calculs", se forment à partir d'une bile surchargée de cholestérol. Cette cure préparera votre organisme à évacuer ces pierres et ainsi redonner vie et vigueur à votre foie, la pierre angulaire de votre santé.

Ne vous étonnez pas de voir des pierres sortir avec vos selles une fois votre "purge" entamée. Vous pourriez y voir des pierres (calculs biliaires) vertes, jaunes et même rouges.

La purge du foie: comment procéder

Le jour de la purge

Suivre l'horaire de la cure matin et midi seulement.

Prendre 1 à 2 litres de jus de pomme frais à l'extracteur par gorgée toute la journée.

Jeûner à partir de l'après-midi, sauf pour le jus de pomme.

En soirée

1. Mélanger 1/2 tasse (125) ml d'huile d'olive avec 1/4 tasse (60 ml) de jus de citron et 1/4 tasse (60 ml) de jus de pamplemousse fraîchement pressé et boire avec une paille.
2. Se coucher sur le côté droit pendant 30 minutes.
3. Après le 30 minutes, prendre le Gallbladder (2 c. à table dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau tiède).
4. Se coucher pour la nuit.

Le lendemain

1. Au lever, prendre du Gallbladder (2 c. à table dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau tiède).
2. Reprendre les breuvages éliminatoires normalement par la suite.
3. Déjeuner aux fruits frais et garder une alimentation normale, la plus "végétale" possible (voir retour à l'alimentation à la page 7).
4. L'irrigation est fortement conseillée. Si ce n'est pas possible, faire un lavement (à l'eau ou au café).
5. Observer, s'il y a élimination, les pierres dans les selles.

Reprendre la purge la semaine ou le mois suivants si vous le désirez.



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.



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.

[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
- Gallbladder
- Sac de café doré
- Bock à lavement

