

Purification Foie et Vésicule Biliaire

Préparation de l'organisme

boire pendant 10 jours 1 litre de jus de pommes par jour

Protocole - 1 journée

12h- sulfate de magnésium 2 cuillères à soupe dans 3 cuillères d'eau bouillante.

Bien remuer pour dissoudre les cristaux. Boire (d'un coup)

boire $\frac{1}{2}$ verre de jus de pamplemousse

massage de l'abdomen 20 à 30mn

15h- re sulfate + pamplemousse + massage

préparation du bouillon de poireau. Par personne :

2 litre d'eau

1 poireau

2 c à soupe de sel par litre.

19h- Operation vider les intestins :

boire un bol de bouillon de poireau, enchaîner les 4 exercices Yoga. Recommencer

Assez rapidement cela provoque des envies d'aller à la selle. On arrête de boire du bouillon et de faire les exercices lorsque la couleur des selles est de la couleur du bouillon (6-8 bols ... voir plus). Si nausées ralentir le rythme des exercices

22h- 1 verre d'huile d'olive + 1 verre de jus de pamplemousse

boire en posture de yoga: allongé à plat ventre le genou droit remonté sous la poitrine, le corps bien étendu boire l'huile et le jus rester 20mn.

Puis on bascule sur le coté droit, et au dodo!

Le deuxième matin

8h re sulfure de magnésium+ pamplemousse + massage

9h lavement au café

Préparation: 2l d'eau bouillie + 4 cuillères à soupe de café fraîchement moulu . faire bouillir 1mn et decanter 10mn puis verse dans un autre recipient (sans le marc) Laisser refroidir à T° du corps.

Vérifier que le robinet du boc soit fermer. Allongé sur le coté droit commencer à introduire le café dans les intestins. Une fois tout le liquide absorbé attendre 10mn sur le coté ou sur le dos doucement. Ne pas sortir la canule de l'anus avant d'être sur les wc.

11h- 4 batons d'aubier de tilleul pour 1l d'eau bouillante
cuisson 40mn (reduire au 2/3)+ 40mn d'infusion.

12h commencer à remanger avec une soupe de riz blanc

pendant les 3 jours suivant tout doit être cuit céréales et légumes (pas de protéines animales)
pour un retour progressif à la normale.

En général pas de céréales avec des protéines animales
Ni céréales et produits laitiers.

Massage complet:

- prise de conscience
- vibrations sur les 5 points
- tourner (sauf point 4)
- soleil et lune
- foie et rate (7 fois)
- ceinture
- chenille
- serpent
- soleil et lune

Position du massé: s'installe allongé sur le dos, la paume de la main gauche ouverte le bras droit en haut du corps formant un angle droit, de façon confortable possibilité de mettre un coussin sous l'épaule.

Les points :

1. plexus
2. rate
3. colon
4. caecum, intestin grêle
5. foie et vésicule biliaire

1- prise de conscience. Point 1: plexus

2 -vibrer sur chaque point: l'abdomen doit bouger, chaque exercice doit durer 2mn minimum.
Au point 5 si douleur vibrer la main plantée à la verticale, crée une détente automatique

3-tourner. Les doigts sont rapprochés le massage est appuyé, faire venir la peau doucement sur l'estomac, si le colon est tendu pétrir à 2 mains pour le point 4 main ouverte index contre index, faire un mouvement de va et vient une seule main à la fois en direction du nombril (séparer l'intestin grêle du gros intestin)

4-soleil et lune

5-foie et rate: 7 fois

Foie: placer les 2 mains complètement sous le dos au niveau du foie.

Lever le partenaire, le relâcher brusquement pour créer une secousse.

Rate: main en direction de l'épaule. au bord des côtes au niveau de la rate. faire vibrer sur l'expire du massé(7 fois)

6-ceinture: 3 fois. Garder le bras sur le ventre la main droite appuyée le long de la ceinture. Mouvement de va et vient aller loin derrière garder le contact masser le dos.

7-chenille: main en reptation au dessus (2 fois) et en dessous(1 fois) du nombril les ondulations sont appuyées.

8-serpent: mouvement vibratoire qui entraîne tout le corps bercement dynamique.

9-soleil et lune qu'on peut glisser entre chaque étape. Si rapide peu appuyé si lent plus appuyé. Mouvement maternel balayant le colon.

Les 4 exercices Yoga :

- les bras au dessus de la tête mains retournées croisées; se pencher à droite et à gauche 10 fois. Ne pas bouger le bassin
- les bras à l'horizontal devant ; ouverture sur le côté. Tourner à droite sans bouger le bassin , ouvrir main Droite. Suivre du regard la main et les doigts qui partent derrière. 10 fois
- Couché face au sol en appui sur les mains, torsion du bassin à droite et à gauche, regarder ses pieds en expirant.
- Accroupi (position de ski), genoux croisés (mettre un coussin sur le ventre si on est trop maigre), pieds à peine écartés
- genou droit reste à la bonne hauteur. Le genou gauche se cale dessous au sol
- appuyer 1 genou sur l'abdomin, tirer vers soi avec les deux mains, tirer le genou droit pour comprimer l'abdomen.
- Donner de petits coups
- Changer de genou
10 fois
- pour aller à la selle : chandelle et secouer les jambes.
- Addentum la contre position chat semble indiquée (à 4 pattes, faire le dos rond, puis creuser le dos ...)
- rumba: allonger sur le sol relever et secouer le bassin

carnet de route 2013

Cure faite à 4, nous avons rallongé le massage de l'abdo par plaisir, pour calmer les nausées éventuelles au moment du bouillon poireau le baume du tigre blanc a été efficace. Au niveau de la gym : bien se préparer à chaque mouvement, et ajouter une contre posture après la chandelle. Ne pas se presser. Super de faire à quatre car les coups de barre ne tombent pas au même moment ... et donc il y a toujours une dynamique.

Préparation du bouillon: pour 4 pers- 4 poireaux 9l d'eau est 9 c a soupe arasées de sel de guérande.
Arrêt entre 6 et 8 bols de bouillon suivant les personnes

liste des courses et coût:

- jus de pommes: 10L 25€
- poireaux
- sulfate (sachet de 30g, 2c à soupes par verre) 8 sachets, reste
- pamplemousse (2/pers) pour 4-il en faut 8
- gros sel.
- Café si possible du vert, 4 c à soupe pour 2l et prévoir 1l et 1 c a soupe de café en plus., pour l'évaporation et les débordements quand met le café dans la marmite.
- aubier de tilleul 10 bâtons pour 4l pour 4 pers (je rajoute au fur et mesure le litre de plus)
- Riz basmati blanc plus du miel = 15€
- prévoir une cure de plasma marin et de probiotique = 35€
- 4/5 rouleaux de PQ
25+ 15+35 = 75€ coût total de la cure /personnes

matériel:

- matelas en mousse lavable (accident avec café), coussin, couverture.
- 3 grandes marmites, des saladiers.
- 1 boc de lavement 2l par peronnes
- pour les nausées: HE de menthe poivrée ou baume du tigre blanc.
- pour les pb de sommeil HE de lavande ou cp de valeriane.
- protocole de massage imprimé, sur papier (plus pratique que sur l'ordi)